16. Jahrgang / Heft 22

Berlin, 20. November 1941

Zeitschrift für Volksernährung

Zeitschrift für das Gebiet der praktischen, technischen und wirtschaftlichen Fragen der deutschen Volksernährung

Herausgegeben von Dr. Max Winckel in Verbindung mit der
Verpflegungsabteilung des Oberkommandos der Wehrmacht
Generalstabs-Intendant Geh. Regierungsrat E. Pieszczek und Ober-Regierungsrat Dr. Ziegelmayer
Amtsgruppenchef im Oberkommando der Wehrmacht Heeresverpflegungsabt. Oberkommando des Heeres
Hauptschriftleitung: Dr. phil. Max Winckel, Berlin-Wilmersdorf, Hohenzollerndamm 185

Unter ärztlicher und wissenschaftlicher Mitarbeit einer Reihe erster Fachautoritäten auf den verschiedenen Ernährungsgebieten im ständigen Arbeitsausschuß bei der Schriftleitung.

Verlag: Deutsche Verlagsgesellschaft m. b. H., Berlin SW 11, Dessauer Straße 38 / Fernsprecher: 19 08 52

9716



VOLLEI- UND EIWEISS-AUSTAUSCH

„REKORD"

für Koch-, Brat- und Backzwecke

in der

GROSSKÜCHE

zur Herrichtung von Suppen und Suppeneinlagen, Hackbraten, Fleischklößen, falschen Hasen, Königsberger Klops, Frikandellen, Knödeln, Kartoffelklößen, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer, Nudeln (Spätzle) usw.

zum Panieren von Fisch und Fleisch

ferner für

Süßspeisen, Krems, Puddings und alle Backteige, auch Hefeteig.

Zu beziehen durch Großhandel

SCHOETEROL-VERKAUF
KRÜGER & SPECK

Hamburg 1, Pferdemarkt 14 — Ruf 32 77 59 und 32 77 50



Edelweiß-Buttermilch

in Pulverform

bewährte Heilnahrung bei akuten und chronischen Durchfallsstörungen der Säuglinge.

Verlässige Dauernahrung bei künstlich ernährten und Zusatznahrung bei natürlich ernährten gesunden Säuglingen.

Alle wirksamen Eigenschaften frischer, rein milchsaurer Alpen-Buttermilch ungeschwächt erhalten.

Nur mit Wasser nach **Gebrauchsanleitung** aufzulösen.

In Apotheken

Preis der Dose mit 250 g Inhalt RM 1.70
Preis der Dose mit 500 g Inhalt RM 2.80

Literatur durch:

EDELWEISS-MILCHWERK, K. Hoefelmayr
Kempten im Allgäu 16



Auch für die Gemeinschaftsverpflegung ausnutzen!

Denn es sind die beiden einzigen Nährmittelabschnitte, auf die es Puddingpulver gibt. Lassen Sie sich von den Verpflegungsteilnehmern wenigstens einen dieser Abschnitte geben, um dafür einen Großbezugschein einzutauschen. Auf diese Weise können Sie VOGELEY-Puddingpulver beziehen und mehrere Male im Monat eine leckere Süßspeise verabreichen. VOGELEY-Süßspeisen haben einen außerordentlich hohen Nähr- und Sättigungswert. Sie enthalten ausgesucht feine Zutaten, unter anderm natürliche Früchte, wie Mandeln, Rosinen, Zitronat, Aprikosen, Pfirsiche, ferner echte Bourbon-Vanille, vor allem aber reines Eigelb. Sie bekommen also für Ihren Bezugschein etwas besonders Wertvolles. Darum verwenden viele Großküchen



HANNOV. PUDDINGPULVERFABRIK ADOLF VOGELEY · HANNOVER

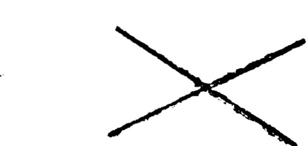
Von Groterjan
ein kleiner Schuß
erhöht am Essen
den Genuß,
als Zutat
wie als guten Trunk,
wählt man es
mit Begeisterung!







Verletzt?
Nimm
Ankerplast,
wenn Du kleine Wunden hast!
F. AD. RICHTER & CIE. A.G., CHEMISCHE WERKE
RUDOLSTADT i. THÜR.





DEXTRO ENERGEN

Die *natürlichen* Energiespender für Körper, Nerven und Geist





Eine Spitzenleistung

muß jedes Erzeugnis sein, das diese Marke trägt. Diese verbürgt beste Rohstoffe und bewährte Herstellungsverfahren.

Nach diesem Grundsatz werden später die mannigfachen Friedensaufgaben gelöst, die wertvolle Neuerungen bringen.



Germania Deutsche Nährmittel Fabrik

Werner Engel

BERLIN NW 40 · IN DEN ZELTEN 9



ZUM KOCHEN UND BACKEN, FÜR PUDDINGS, SCHLAGKREM, MAYONNAISEN UND TUNKEN

DEUTSCHE EIWEISS-GESELLSCHAFT M. B. H.

HAMBURG 1 · WIKING-HAUS

SETZKE

MONDAMIN

Amylum maidis purum

ist ein stark wirksames Antizymotikum, intensiv gärungshemmend

Literatur-Nachweis durch die MONDAMIN Gesellschaft m. b. H., Berlin-Charlottenbg. 9, Kaiserdamm 75-76

16. Jahrgang / Heft 22 Berlin, 20. November 1941

Zeitschrift für Volksernährung

Zeitschrift für das Gebiet der praktischen, technischen und wirtschaftlichen Fragen der deutschen Volksernährung

Unter ärztlicher, wissenschaftlicher und praktischer Mitarbeit von Fachautoritäten auf den verschiedenen Ernährungsgebieten

Herausgegeben von Dr. Max Winckel in Verbindung mit der
Verpflegungsabteilung des Oberkommandos der Wehrmacht
Generalstabs-Intendant Geh. Regierungsrat E. Pieszczek und Ober-Regierungsrat Dr. Ziegelmayer
Amtsgruppenchef im Oberkommando der Wehrmacht — Heeresverpflegungsabt. Oberkommando des Heeres

Hauptschriftleitung: Dr. phil. Max Winckel, Berlin-Wilmersdorf, Hohenzollerndamm 185
Verlag: Deutsche Verlagsgesellschaft m. b. H., Berlin SW 11, Dessauer Str. 38 / Fernspr.: 190852. Postscheck Berlin 9941

Anzeigenverwaltung Deutsche Verlagsgesellschaft m.b.H., Berlin SW 11. Z. Zt. gilt die Anzeigenpreisliste Nr.3

BEZUGSPREISE

Bei Bestellung durch die Post für Deutschland, Belgien, Dänemark, Finnland, Frankreich, Island, Italien, Luxemburg, Niederlande, Norwegen, Rumänien, Schweden, Schweiz, Slowakei, Ungarn und Vatikanstaat, vierteljährl. RM 2,50 oder Gegenwert in Landeswährung (einschl. 15 Pf. Postversendungskosten) und 12 Pf. Zustellgebühr. Bestellungen nimmt jedes Postamt oder der Briefträger entgegen

Bei direkter Zusendung durch Kreuzband vom Verlag RM 10,— pro Jahr oder entsprechender Gegenwert in fremder Währung zuzüglich Portospesen
Zahlung am einfachsten auf obiges Postscheckkonto

INHALT

Das Institut für Kochwissenschaft in Frankfurt a. M.

Im Beisein von Vertretern aus Partei, Wehrmacht und Staat eröffnete mit einer Ansprache Staatssekretär für den Fremdenverkehr, Minister Hermann Esser, das neue in Frankfurt a. M. als ein Gemeinschaftswerk des Oberkommandos des Heeres und der Hermann-Esser-Forschungsgemeinschaft für Fremdenverkehr entstandene „Institut für Kochwissenschaft". Das Institut hat sich zur Aufgabe gestellt, die Ernährung des deutschen Volkes und seiner Wehrmacht durch Sparsamkeit und durch die Wahl richtiger Wege bei der Zubereitung wirtschaftlicher zu gestalten und sie durch richtiges Kochen unter Verwendung möglichst deutscher Erzeugnisse gesünder und nahrhafter zu machen.

Die Feier fand statt im festlich geschmückten, historisch denkwürdigen Bürgersaal des „Römer" und wurde eröffnet mit der Leonorenouvertüre und beschlossen mit der 5. Sinfonie von Beethoven.

*

Das Ziel des Instituts soll sein:

1. Die Ernährung durch Sparsamkeit und Wahl der richtigen Wege bei der Zubereitung der Speisen wirtschaftlicher zu gestalten, um mit möglichst wenigen Mitteln viel zu erreichen.
2. Die neuzeitlichen Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft auf die Zubereitung der Speisen zu übertragen und diese durch eine gute Zubereitung gesünder und nahrhafter zu machen.
3. Unter möglichst ausschließlicher Verwendung deutscher Erzeugnisse eine deutsche Kochkunst zu pflegen.

Für die Durchführung der Forschungsarbeiten werden folgende Abteilungen gebildet:

Abteilung 1 Kochwissenschaft:
Die kochwissenschaftliche Abteilung soll feststellen, wie bei der Zubereitung der Kost die Lebensmittel am besten ausgenutzt werden, und in Verbindung mit der ernährungswissenschaftlichen Abteilung, wie die Gesundheit des deutschen Menschen und unsere Arbeitsleistung durch richtige Zubereitung am stärksten gefördert und gesteigert wird.

Abteilung 2 Kochkunst:
Die Abteilung Kochkunst soll die deutsche Kochkunst nach deutschem Geschmack und unter Verwendung von deutschen Lebensmitteln und deutschen Gewürzen unter Berücksichtigung sparsamster Verwendung pflegen.

Abteilung 3 Ernährungswissenschaft und Physiologie:
Die ernährungswissenschaftliche Abteilung wird die Wege der praktischen Ernährung erforschen und die Erkenntnisse der kochwissenschaftlichen Abteilung für sie auswerten.

Abteilung 4 Ernährungswirtschaft:
In der ernährungswirtschaftlichen Abteilung soll die jeweilige landwirtschaftliche und industrielle Erzeugung von Lebensmitteln vom Standpunkte der Zu-

bereitung und vor allem die Verbrauchslenkung behandelt werden. Insbesondere soll festgestellt werden, welche Lebensmittel in den einzelnen Monaten den Küchen zur Verfügung stehen.

Abteilung 5 Archiv:

Das Archiv wertet alle Veröffentlichungen und Aufsätze der gesamten Gebiete aus. Die Abteilung soll eine moderne Bibliothek auf dem Gebiete der Kochkunde aufbauen, die frühere Bibliothek des internationalen Verbandes der Köche, die der Öffentlichkeit zugänglich gemacht worden ist, auswerten, Kochbücher, in- und ausländische Speisekarten sowie Kochrezepte sammeln, in Kartotheken ordnen und der Wissenschaft und Praxis zur Verfügung stellen.

Abteilung 6 Küchenwirtschaft und Küchengeräte:

In der Abteilung Küchenwirtschaft und Küchengeräte wird die Wirtschaftlichkeit der Beschaffung und der Zubereitung der Lebensmittel einschließlich ihrer vorhergehenden Bearbeitung unter Verwendung der wirtschaftlichsten Geräte behandelt werden. Unter Betreuung dieser Abteilung ist eine Ausstellung von Küchengeräten durch die einschlägigen Firmen vorgesehen.

Verlag und Schriftleitung der Zeitschrift für Volksernährung haben die 16 Jahrgänge der Zeitschrift und die Bücher, die in den letzten Jahren von Dr. Winckel veröffentlicht wurden, dem Institut geschenkweise überreicht.

Generalleutnant Osterkamp, Chef des Heeresverwaltungsamtes im OKH. sprach über **„Die Wehrmacht als Erzieher zu einer zweckmäßigen Ernährungsweise"**, wobei er folgende Darlegungen machte:

Der moderne Krieg erfordert die Verwendung von Heeren, deren Größe in der bisherigen Geschichte unvorstellbar war. Dementsprechend ist die Versorgung der Massenheere zu einem kriegswichtigen, ja sogar kriegsentscheidenden Faktor geworden. Zur Meisterung dieser Aufgaben mußte sich die Heeresverwaltung, die in grundsätzlichen Dingen gleichzeitig für die Luftwaffe und Marine verantwortlich ist, schon im Frieden für den Krieg folgende Fragen vorlegen: 1. Wie verpflege ich diese Massen? 2. Womit verpflege ich diese Massen? 3. In welcher Form muß die Verpflegung zubereitet werden?

Einige Beispiele seien hier angeführt:

Das Kommißbrot, ein Brot aus Mehl von hoher Ausmahlung, hohem Nährwert und gutem Geschmack als Vorläufer der heute in vollem Gang befindlichen Vollkornbrotaktion.

Steigerung von Kartoffel-, Gemüse- und Getreideerzeugnissen zur Eindämmung des Fleischverbrauchs.

Bevorzugung des geschmacklich und küchentechnisch einwandfreien deutschen Sagos, neuer Kartoffelstärkeerzeugnisse gegenüber ausländischen Erzeugnissen.

Förderung der deutschen Teigwaren-Industrie.

Einführung von Trockenkartoffel- und Trockengemüseerzeugnissen, wie überhaupt Versuche der Schaffung einer Lebensmittelvorratshaltung durch Trocknung, die in ihrer letzten Vollendung zur Pulverform führte, ohne daß hierdurch Nährwert und Vitamingehalt wesentlich herabgesetzt werden.

Frischhaltung von Lebensmitteln durch Einfrieren.

Verbesserung von Dosenkonserven.

Ersatz ausländischer Gewürze durch deutsche Gewürzkräuter

und endlich eine Reihe neuartiger Lebensmittel von Eiweißprodukten, Hefeerzeugnissen, Vollsoja, Bratlingspulver, synthetischem Fett usw. Lebensmittel, die bereits heute einen ganz neuen Zweig der Lebensmittelindustrie beanspruchen.

In einem totalen Krieg unter den Bedingungen einer feindlichen Blockade stehen wir hier alle unter gleichem Zwang. Diese Schicksalsgemeinschaft angesichts eines Arbeitsgebietes von solchem Umfang und solcher Bedeutung für die Ernährung unseres gesamten Volkes, ließe es unverantwortlich erscheinen, die Entwicklung ohne gemeinsame planvolle Gestaltung weiter wachsen zu lassen.

Das Gemeinschaftswerk „Institut für Kochwissenschaft" ist berufen, an der Ausrichtung und Vertiefung dieser Idee in hervorragendem Maße mitzuwirken.

An Stelle des leider erkrankten Generalstabsintendanten Geh. Rat Pieszczek sprach

Herr Generalintendant Heufert.

Nach einer Darlegung der Bedeutung der Kochwissenschaften für die Heeresverpflegung wurde folgendes erklärt.

Wir haben die geeignetsten Verpflegungsmittel ausgewählt und nehmen sie nach Grundanalysen und Analysen von Fall zu Fall sorgfältig ab. Wir verwenden Frisch-, Halb- und Ganzdauerwaren, Trocken-, Gefrier- und Dosenkonserven, geben nicht zu viel Fleisch und dafür Fisch, Käse, Gemüse, Obst, wir reichern die Kost mit Milch-, Soja- und Hefeeiweiß an und liefern Komprimate und Konzentrate, ins besondere auch Vitamin-C-Drops.

Wir haben ferner an Lebensmitteln eine sehr große Auswahl. Nicht weniger als 149 verschiedene Arten füllen unsere Magazine. Daß wir unter diesen Umständen mit unserem Speisenzettel häufig wechseln können, ist klar.

Je nach den Leistungen der Truppen geben wir verschiedene Kostsätze — sogenanntes Leistungsprinzip. Wir unterscheiden ferner gewöhnliche Kost und Sonderverpflegung je nach der militärischen Beanspruchung, vor allem für Flieger, Luftlande-, Panzer- und Gebirgstruppen.

Wir betrachten die richtige sorgfältige und schmackhafte Zubereitung als den wichtigsten Teil in der ganzen Soldatenverpflegung.

Die sogenannte Gulaschkanone ist das beliebteste Gerät der Truppeneinheit geworden. Heute zählt die deutsche Wehrmacht etwa 60 000 Feldküchen und 150 000 Feldköche, beinahe eine Armee für sich auf dem Gebiete der Zubereitung.

Zunächst hat die deutsche Wehrmacht als einzige in der Welt ein ausgesprochenes Feldkochbuch herausgegeben. Unser Feldkochbuch ist auf Einfachheit unter Berücksichtigung der Zubereitungsmöglichkeiten in der Feldküche aufgebaut und behandelt trotzdem nicht weniger als 295 Eintopfgerichte nach den verschiedensten Zusammensetzungen. Dazu kommen Einzelgerichte, wie Suppen, Fleisch, Fisch, Tunken, Gemüse, Salate, Süßspeisen, Mehrtopfgerichte in der Feldküche, auch unter Zuhilfenahme von Behelfsgerät, sowie in der Feldküche mit Brateinrichtung, schließlich fleischarme, fleischlose Gerichte und warme Abendkost.

Die mannigfaltigsten Wege sind beschritten, um den zukünftigen Feldköchen die unbedingt notwendigen Kenntnisse beizubringen. Nachdem in jedem Wehrkreis eine Wehrkreislehrküche mit dem Zweck der Ausbildung von Feldköchen eingerichtet war, sind jetzt zwei Lehrküchen je Wehrkreis im Aufbau begriffen. 4 Heereslehrküchen fördern die Kenntnisse des Lehrpersonals der Wehrkreislehrküche. Beim Feldheer befindet sich bei jedem Korps ein Kochlehrstab, bestehend aus einem Zahlmeister und zwei Berufsköchen, die die Feldküche der unterstellten Einheiten abwechselnd unterweisen. Auch diese Kochlehrstäbe werden wieder etwa halbjährlich bei den Heereslehrküchen zur Fortbildung zusammengezogen. Die Kochlehrstäbe haben sich ausgezeichnet bewährt und zur Ausbildung des Feldkochpersonals sehr beigetragen.

Mehrfach sind unsere Feldküchen im Blitzkriege den Truppen nicht nachgekommen. Ich erinnere an

den Vormarsch im polnischen Kriege, in den Karpaten und im Balkankriege, in Griechenland. Unsere Soldaten haben sich dann ihre Verpflegung in den Lagern des Gegners geholt.

Einfacher liegen natürlich die Verhältnisse bei Unterbrechung der Bewegung oder gar bei Ruhe. Es ist selbstverständlich, daß dann Gerichte zubereitet werden können, die mehr Arbeit und Sorgfalt gebrauchen und eine größere Abwechslung bieten, als es im Blitzkrieg möglich ist.

Nicht unerwähnt möchte ich lassen, daß wir für die Tropen ein besonderes Kochbuch, für den Frieden auch ein Fischkochbuch und Einmachmethoden für die Großküche herausgegeben haben.

Als das Ziel des Instituts darf ich kurz umreißen:

1. die Ernährung durch Sparsamkeit und Wahl der richtigen Wege bei der Zubereitung der Speisen wirtschaftlicher zu gestalten und mit möglichst wenigen Mitteln möglichst viel zu erreichen,
2. die neuzeitlichen Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft auf die Zubereitung der Speisen zu übertragen und diese durch eine gute Zubereitung gesünder und nahrhafter zu machen,
3. unter möglichst ausschließlicher Verwendung deutscher Erzeugnisse eine deutsche Kochkunst zu pflegen.

Darüber hinaus soll das Institut berufen sein, Beziehungen zu anderen ähnlichen Forschungseinrichtungen zu pflegen und die möglichste Einheitlichkeit der Forschung auf den genannten Gebieten herbeizuführen.

Ich schließe mit dem Wahlspruch, den ich dem heute eröffneten Institut gerne geben möchte: Vorwärts zum Ziel mit deutscher Gründlichkeit und deutschem Forscherdrang.

Nunmehr nahm das Wort Herr Ober-Reg.-Rat Dr. Ziegelmayer zu seinem Vortrag über

Kochen, Ernährungswirtschaft und Ernährungswissenschaft

1. Kochen als Wissenschaft

Neuerdings spricht man viel von der Ernährungsnot zivilisierter Völker. Im Großraum Deutschlands verstehen wir hierunter nun aber nicht etwa eine Nahrungsnot; Erzeugungsschlacht und Vierjahresplan haben dafür gesorgt, daß weder im Frieden noch im Krieg im autarken Raum Hunger oder gar Hungersnot auftreten. Unter Ernährungsnot ist vielmehr eine falsche Ernährungsweise zu verstehen, weil der Instinkt für die richtige Ernährung verlorengegangen ist. „Falsche Ernährung" ist die Abweichung von den einfachen, natürlichen Ernährungsformen, der „Naturkost". Man braucht kein „Reformer" zu sein, um dies zu erkennen; die heutige Lebensweise beweist es: Am frühen Morgen — meist in aller Hetze — werden Kaffee oder Tee — zumeist eine Brühe — dazu einige Brötchen, — schlecht ausgebacken — die oft den Namen Brot nicht mehr verdienen, genossen, und dann arbeitet man einen Vormittag lang, so daß ⅔ der Gesamtdienstzeit — vor die Mittagsmahlzeit gelegt — der Arbeitende praktisch nüchtern leistet. Allein schon diese ungünstige Verteilung der Mahlzeiten bei durchgehender Arbeitszeit berücksichtigt leider nicht ein kräftiges, kalorien- und vor allem eiweißreiches Frühstück. Hinzu kommt in vielen Fällen die verderbliche Gewohnheit, daß nach einigen mit leerem Magen geleisteten Arbeitsstunden das kaum ins Bewußtsein getretene Abspannungs- und Unlustgefühl in der halbnüchternen Dienstzeit mit der Zigarette bekämpft wird, ein weitaus größerer Schaden als eine dicke Zigarre nach dem Essen. Es wird heute schon als anerkannte Tatsache gewertet, daß in dieser Form der Nikotingenuß bei der beobachteten Zunahme der Magenleiden eine große Rolle spielt.

Doch ist die nicht ausreichende Frühmahlzeit nicht der einzige Grund der Ernährungsnot. Die Abweichungen von den einfachen Lebensformen sind auch in einer vermehrten falschen Ernährungsart, in der Entwertung gewisser Lebensmittel, in der Veränderung der Küchenmethoden und in der falschen Anwendung gewisser Konservierungstechniken zu suchen. Wohl sind die Ernährungsmöglichkeiten reichhaltiger geworden; dafür hat aber auch die Denaturierung der Nahrung bei der Auf- und Zubereitung in mancher Hinsicht zugenommen. Kollath weist darauf hin, daß Nahrungsnot zur Hungersnot führt, daß die Ernährungsnot aber Erkrankungen im Gefolge hat. Sie ist eine Folge der Industrialisierung, Rationalisierung der Arbeit und Urbanisierung. Er zeigt, daß in der Entwicklungsgeschichte des Menschen von den sogenannten „Fortschritten der Menschen" Segen und Fluch ausgehen können: Mit Feuer und tierischer Nahrung, mit Handel und Technik hat der Mensch wohl den Erdkreis erobert, aber diese Errungenschaften wirken nur segensreich, wenn sie vernünftig angewandt werden. Gefährlich sind sie, wenn sie einseitig oder übermäßig unsere Ernährung beherrschen.

Unsere Küchenverfahren haben sich verändert. Wir haben kein Holzfeuer mehr, sondern heißere Herde oder die großen Dampfkessel. Die Gefahr unvorsichtiger Bedienung ist gewachsen. Unsere Arbeit auf dem Gebiete der Truppenküchen galt daher bereits in den letzten 6 Jahren in der Hauptsache dem einen Ziel, die Köche zu lehren, die Nahrungsmittel nicht totzukochen, d. h. Denaturierung oder Vernichtung lebenswichtiger oder natürlicher Geschmackstoffe der Lebensmittel und darüber hinaus dann die totgekochten Speisen mit scharfen Gewürzen zu überdecken. Wir wünschten schon vor Jahren in unserer Truppenverpflegung, daß das Wesen der Kochkunst wieder vom Koch erkannt werden muß: Den natürlichen Eigengeschmack der Lebensmittel gerade durch das Kochen hervortreten zu lassen. Er darf durch die Küche nicht überdeckt, sondern er muß, wie es die italienische und die französische Volksküche zeigen, mit dem geringsten Aufwand gepflegt werden.

Der Mensch hat sich rein instinktiv diejenige Nahrungsform geschaffen, die erfüllte, was der biologische Vorgang des Stoffwechsels mit seiner Verbrennung und seinem Zellenaufbau verlangte. Sein Kauwerkzeug und sein Verdauungsapparat sind auf gemischte Kost eingestellt. Nur sie ist für ihn die naturgemäße Ernährung.

Der Ruf unserer Zeit nach einer Änderung der Ernährung ist die Reaktion auf zwei Erscheinungen:

1. Uns ist der natürliche Instinkt verlorengegangen, zumindest ist er uns „zivilisierten" Menschen ein unsicherer Führer geworden; denn die Zivilisation hat den Menschen den natürlichen Lebensverhältnissen entfremdet, hat zwischen ihn und seiner Natur Schranken aufgerichtet.

2. Die Verstädterung und die soziale Umschichtung erzwang eine Abkehr von der gesunden naturgemäßen Ernährung. Nur einige Beispiele: Innerhalb von zwei bis drei Jahrzehnten sind Millionen von Frauen berufstätig geworden. Die Frauen haben oft einen dreifachen Beruf: Hauswirtschaft, Kinderaufzucht und dazu den Broterwerb berufverschiedenster Art. Darunter muß die Zubereitung der Nahrung leiden, d. h. man greift zur konzentrierten Nahrung, die schnell genußfertig werden muß oder gar kochfertig ist.

Die Massenanhäufung in den großen Städten und Industriezentren zwangen den Menschen, seine Lebensweise und seine Ernährung zu ändern, was zwangsläufig zu technischen Eingriffen in die natürliche Beschaffenheit der Lebensmittel führte.

Ein Blick in die Zahlen der Statistik zeigt, wie sehr sich die Bevölkerung in dem letzten Jahrhundert ver-

schoben hat. Im Jahre 1816 lebten nur 25 % der Bevölkerung Deutschlands in der Stadt, 75 % aber auf dem Lande. 100 Jahre später ist es genau umgekehrt. Ja, selbst dörfliche Gehöfte haben unter dem Einfluß der industriellen Anlagen städtischen Charakter erhalten, und der Verkehr brachte es mit sich, daß sich die Lebensbedingungen des Dorfes zuweilen denen der Stadt anglichen. So wurde immer mehr die Selbstgewinnung der Nahrungsmittel durch die Verbraucher herabgesetzt.

Über alle diese Wege können zunächst Schädigungen unseres Gesundheitszustandes auftreten, deren Ursache aber nicht die Rohstoffe, sondern vielmehr die Folgen einer falschen Behandlungsweise der Rohstoffe sind. Unsere Ernährung ist nicht mehr so zweckmäßig wie früher, sie enthält oft nicht mehr alle notwendigen Bestandteile in ausreichender Menge und im richtigen Mischungsverhältnis, um das Wachstum des jugendlichen Körpers und den Bestand des erwachsenen Menschen zu sichern, ihn gesund und leistungsfähig zu erhalten. Wohl können die nötigen Bestandteile unserer Nahrung in ausreichender Menge vorhanden sein. Aber gerade heute fehlt in vielen Fällen das richtige Mischungsverhältnis, und gerade hier laufen wir Gefahr, uns am weitesten von der natürlichen Ernährungsbedingung zu entfernen.

Die Landwirtschaft selbst paßte sich den veränderten Lebensbedingungen an. Infolge des zunehmenden Handels und des sich daraus entwickelnden scharfen Konkurrenzkampfes hat sich auch dort z. T. bereits die „Veredelungsindustrie“ einiger unserer Nahrungsmittel bemächtigt.

So sind die Lebensmittel heute zu einem Gegenstand geworden, der vom Erzeuger bis zum Verbraucher durch vieler Menschen Hände geht, oft ein verwickeltes Welthandelsnetz kreuz und quer durchläuft und noch dazu in Schiffen, Hafenplätzen oder in Speichern lagern muß, um zuletzt durch falsche Zubereitung weiter geschädigt zu werden.

Die Wandlungen in der Ernährung des deutschen Volkes machen sich besonders bemerkbar in bezug auf:

1. die Herkunft der Nahrungsmittel,
2. die Zusammensetzung der Kost,
3. auf die Auswahl nach dem Genußwert, welcher in den Aromastoffen liegt,
4. durch veränderte Zubereitung.

Historisch interessant ist die Tatsache, daß vor dem Ende des 19. Jahrhunderts die Ernährung zwischen reich und arm weitaus unterschiedlicher war als heute (Frieden). Wenn auch heute der Tisch des Nichtbegüterten noch nicht so reichhaltig und vielseitig gedeckt ist, so sind doch jetzt die Nahrungsmittel für alle fast gleich. Die Kost unterscheidet sich mehr hinsichtlich der Quantität und Qualität sowie der Zubereitung mit dem Ziele der Schaffung von Genußwerten (Aromastoffen) als nach der Art der Lebensmittel.

Es ist eine unbestrittene Wahrheit, daß wir und unsere Nachkommen infolge der veränderten Lebensbedingungen, insbesondere in bezug auf unsere Ernährungsgewohnheiten, „das physische Prestige“ rasch zu verlieren im Begriff sind*), und zwar — ganz allgemein bezeichnet — in erster Linie durch das Feuer und durch die Fleischkost, die beide eine gewisse Denaturierung mit sich bringen.

Das Feuer gewährt die Möglichkeit, nicht nur den Lebensraum der Menschen, sondern auch die Zahl der Nahrungsmittel zu erweitern. Eine zu starke und unzweckmäßige Anwendung birgt große Nachteile in sich, da lebenswichtige Stoffe zerstört werden können.

Die Gefahr der Fleischernährung liegt nicht zuletzt in der Bequemlichkeit und Vielseitigkeit der Zubereitung eines einzigen Nahrungsmittels und damit in der erhöhten Möglichkeit einer einseitigen Ernährung. Je stärker wir uns aber mit unseren Lebensbedingungen von der Natur entfernen, desto gefährlicher kann diese einseitige Kost werden und um so nötiger ist der Einsatz nicht denaturierter Kost als Zukost.

Zu den Schädigungen des Materials durch die Erwärmung, die hingenommen werden müssen, kommen dann noch die Veränderungen unserer Nahrungsstoffe durch Konservierungs-, Schönungs- und Veredlungsverfahren hinzu.

Unsere Küchenverfahren haben sich der Vergangenheit gegenüber geändert.

Das Kochen fällt unter den allgemeinen Begriff der „Zubereitung“, die eine Vorverdauung darstellt. Sie soll dem Organismus den Abbau der eingeschlossenen Nährstoffe erleichtern. Diese Kostauf- und Kostzubereitung hat sich im Laufe der Jahrtausende gebildet, um schwerverdauliche Speisen einer vorbereitenden Verdauungsarbeit zu unterwerfen: so werden die verschiedenen Stärkemehle der Getreide durch die Mühle und durch das Backen verdaulich gemacht, die rohe Stärke der Kartoffel wird aufgeschlossen im Kochvorgang, Wurzeln, Gemüse werden einer Zerkleinerung und Quellung unterzogen, das Fleisch durch Gerinnung seiner Eiweißstoffe mehr oder minder aufgeschlossen. Im Laufe der Zeit haben die Kochkunst, die Lebensweise und vor allen Dingen die Eßgewohnheiten bewirkt, daß fast alle Speisen, auch die, die im rohen Zustand gut verdaulich sind, gekocht werden. Die Forschung hat in den letzten Jahrzehnten Ergebnisse gezeitigt, die fordern, daß als Beikost oder in die gekochte Nahrung rohe Gemüse oder Salate und Obst gereicht werden müssen. Denn der ungekochte oder wenig gekochte Zustand sichert den Erhalt einiger Ergänzungsstoffe, verhindert die Denaturierung des Eiweißes und erhält die primären Mineralstoffe in ihrer optimalen Konzentration, während das Kochen in den kolloiden und chemischen Zustand der Nahrungsmittel eingreift, hochmolekulare Verbindungen zersetzt, den Dispersitätsgrad und die Oberflächenspannung verändert und die Viskosität beeinflußt. Je stärker die Kräfte in ihrer Wechselwirkung bleiben, also nicht auseinandergerissen werden — mit anderen Worten, je vorsichtiger wir kochen — desto größer ist die Kräftebildung, um so höher ist der Anschlagwert. Rubner sagt: „Je unveränderter die Stoffe in den Körper gelangen, um so wahrscheinlicher erfüllen sie ihre physiologische Aufgabe“. Die Erforschung dieses durch die Zubereitung der Kost mehr oder minder veränderten natürlichen Zustandes gehört zu den Hauptaufgaben des neuen Instituts.

Die Wissenschaft vom Kochen ist das Grenzgebiet vieler Disziplinen. Sie soll sich nun nicht abschließen und zu einem neuen Spezialgebiet werden, sondern sie soll gerade die Schranken niederreißen, sie soll verbinden zwischen Chemie und medizinischer Wissenschaft, der Physiologie und Hygiene, zwischen der Lebensmittelforschung, Haus- und Volkswirtschaft und Verpflegungstechnik. Die Basis für die Beurteilung und Verarbeitung der Nahrungsmittel werden Chemie und Kolloidchemie bleiben, denn in der Küche wird nichts anderes als praktische Kolloidchemie getrieben. Unsere Nahrungsmittel bestehen fast ausschließlich aus Kolloiden, ihr Ausnutzungswert ist in erster Linie von dem Gesichtspunkt der Kolloidchemie aus zu beurteilen. Systematische wissenschaftliche Arbeit ist in dieser Richtung noch wenig geleistet worden. Wir werden Männer und Frauen brauchen, die auf Grund ihrer Vorbildung das Kochen nicht nur wissenschaftlich betreiben, sondern die Ergebnisse der Forschung auch in die Praxis übertragen. Möge auch hier das Institut dazu beitragen, daß in der Nahrungsmittelchemie den kolloidchemischen Methoden weitere Aufmerksamkeit geschenkt wird.

(Fortsetzung folgt.)

*) Collum, Neue Ernährungslehre (Berlin 1928).

Einige Hauptpunkte der Lebensraumlehre

Referat über einen Vortrag des Herrn Gesandten **Werner Daitz**

Lebensraum gegen Imperialismus ist das neue Prinzip der Weltordnung.

Die europäische Großraumwirtschaft, als Lebensraumwirtschaft, gründet sich auf kameradschaftliche, genossenschaftliche Zusammenarbeit der europäischen Völkerfamilie unter voller Wahrung der Selbständigkeit der einzelnen Völker und Volkswirtschaften.

Die Lebensraumlehre, der eine biologische Weltanschauung zugrunde liegt, im Gegensatz zu der statisch-mechanistischen der klassischen Nationalökonomie, ist von Werner Daitz begründet worden. Sie befürwortet eine möglichst große, lebensgesetzliche Entfaltung der Wirtschaft eines jeden Landes unter verständlicher Ausrichtung nach dem Gedeih des Ganzen. Lebensraumwirtschaft ist Bedarfsdeckungswirtschaft im Gegensatz zu der früheren Profitwirtschaft, die auf internationaler Arbeitsteilung und Freihandel beruhte und die allein dem meerbeherrschenden England nutzte, alle anderen Völker Europas aber abhängig machte und wirtschaftlich aushöhlte. Der europäische Bedarf muß zuerst in Europa gedeckt werden.

Das oberste Gesetz der Lebensraumwirtschaft ist: an erster Stelle aus eigener Kraft und aus eigenem Raum zu leben (Autarkiegesetz), nach dem naturgegebenen Lebensstil eines jeden Volkes. Dieser Lebensstil ist für Deutschland ethisch bestimmt durch die soldatische Haltung, d. h. alles Handeln steht unter den ewigen, deutschen Tugenden der Tapferkeit, Treue, Opferbereitschaft und Ehre. Es gilt also, Europa (für den Fall künftiger Kriege) blockadefest zu machen. Statistische Untersuchungen haben mit aller Sicherheit den Erweis erbracht, daß Europa, zu dem als Ergänzungsräume Sibirien und Afrika gehören, die zu fordernde Selbstversorgungsmöglichkeit in allen lebenswichtigen Erzeugnissen, sowohl auf dem Sektor der Ernährung wie dem der industriellen Rohstoffe, besitzt.

Europa muß da wieder anknüpfen, wo die Entwicklung vor 400 Jahren nach der Entdeckung der neuen Länder abbrach. Die Hanse und der Deutsche Ritterorden hatten von 1100—1500 den in der Völkerwanderungszeit verlorengegangenen Osten Europas wieder eingeordnet in die europäische Arbeits-, Rechts- und Kulturgemeinschaft. Die Hanse hatte eine natürliche, lange Jahrhunderte sich bewährende, europäische Großraumwirtschaft aufgerichtet. Das Übersee-Europa, das sich Europa nach 1500 bis zu unserer Zeit unter Verschwendung vielen besten Volkstums aufgebaut hat, ist selbständig geworden. Europa muß nun seine kolonisatorische und aufbauende Kraft wieder nach dem Osten wenden und eine gleiche Aufgabe wie seinerzeit die Hanse und der Deutsche Orden lösen, in ungleich gewaltigerem Ausmaß. Es muß den geographischen Begriff Europa zu einer politischen, wirtschaftlichen und kulturellen Lebensganzheit ausbauen. Die nötigen wirtschaftlichen Strukturänderungen — das Aufeinanderabstimmen der einzelnen Volkswirtschaften in Erzeugung und Verbrauch — werden sich nicht nur zum Besten des großen Ganzen auswirken, sondern auch eine Stärkung jeder einzelnen Volkswirtschaft herbeiführen. Das Leben nach dem Autarkiegesetz bringt zwangsläufig ein Höchstmaß der Produktivität, der Nahrungs- und Rohstoff-, Geld- und Außenhandelsfreiheit mit sich.

Deutschland hat die Aufgabe, an dieser aus tiefsten, biologischen Kräften herauswachsenden Erneuerung Europas führend mitzuwirken und einen neuen Glauben an Europa zu verkünden. Es gilt, erst Bürger Europas, dann erst Weltbürger zu sein. Europa den Europäern!

Die unter dem Gesetz der Autarkie (d. h. der Sicherung des lebensnotwendigen Bedarfs) stehende europäische Lebensraumwirtschaft ist nicht im geringsten ein Feind des Welthandels, sie wird vielmehr — infolge der stetigen Ausweitung des Bedarfs nach dem Kriege — in der Form des gelenkten Außenhandels zwischen den Großraumwirtschaften zu einem Weltwirtschaftsaustausch von bisher nicht erreichtem Ausmaß führen.

*

Europas wirtschaftliche Selbstbehauptung

Von Dr. Heinrich Riedel.
Gesellschaft für europäische Wirtschaftsplanung und Großraumwirtschaft e. V. Berlin.

Die wirtschaftshistorische Situation.

Die Welt ist im Begriff, sich in biologisch gebundene Räume, in natürliche Lebensraumwirtschaften aufzuteilen. Die diese Lebensräume bewohnenden und gestaltenden Völkerfamilien können ihre Geburtsräume nicht verlassen ohne umzuarten oder zu entarten. Sie sind an den Boden gebunden. Die Lebensraumidee kann also nicht imperialistisch gehandhabt werden. „Lebensraum gegen Imperialismus ist das neue Prinzip der Weltordnung." Diese lapidare Feststellung trifft Werner Daitz im Vorwort zur Schrift von Gerhard Gebhardt „Europas Wirtschaftsfreiheit" (erschienen in der Schriftenreihe „Das neue Europa" der Gesellschaft für europäische Wirtschaftsplanung und Großraumwirtschaft e. V. im Verlag Glückauf GmbH., Essen) und eröffnet damit die Möglichkeit einer fundamentalen Erhellung und Lösung des ganzen wirtschaftlichen Problemkomplexes unserer Zeit.

Wir gehen der Endphase einer auf über 400 Jahre sich erstreckenden Entwicklung entgegen, die zugleich eine Wiederanknüpfung an ihren Ausgangspunkt bedeutet. Vor 400 Jahren noch — wie mehrere Jahrhunderte hindurch zuvor — erfaßte die Hanse die wirtschaftlichen Kräfte Europas in einem großen lebendig pulsenden Kreislauf und bewirkte, unter voller Wahrung der Selbständigkeit der einzelnen Völker, einen gesunden und für alle Beteiligten ertragbringenden Wirtschaftsaustausch, der nicht auf reinem Rentabilitätsdenken, sondern auf dem Prinzip der rationellen Bedarfsdeckung basierte. Als dann aber um die Wende des 16. Jahrhunderts neue Länder in Übersee entdeckt wurden, zerfiel die europäische Großraumwirtschaft der Hanse, und Europa begann, seine beste Kraft im Aufbau eines neuen Übersee-Europa zu verschwenden.

Man ahnte damals und all die folgenden Jahrhunderte nicht, daß dadurch einmal ein Zustand der gegenseitigen Abhängigkeit eintreten würde, und daß für Kontinentaleuropa, das so einen Teil seiner Wirtschaftsbasis nach außen verlegt hatte, lebenbedrohende Gefahren — besonders in Kriegszeiten — heraufbeschworen werden würden. Europa hatte sich nach und nach vom Wohl- oder Übelwollen der meerbeherrschenden Engländer — den nach Friedrich List „ersten Räubern und Raufbolden von Europa" — abhängig gemacht. Der Weltkrieg und die damals von

England verhängte Blockade brachte zum erstenmal diese Gefahr in ihrer vollen Bedeutung zum Bewußtsein und zur Auswirkung. Die Blockade hatte aber noch die weitere Wirkung, den an sich ganz naturgemäßen und im Prinzip unaufhaltbaren Prozeß der wirtschaftlichen Verselbständigung der Überseeländer ungemein zu beschleunigen.

Diese ineinandergreifenden Entwicklungen finden durch den jetzigen Krieg eine erneute Bestätigung und Verschärfung, wenn auch Kontinentaleuropa unter der deutschen Führung einer wirklichen Gefahr diesmal gründlich zu begegnen wissen wird. Eines aber ergibt sich mit zwingender Notwendigkeit: Europa muß in allen entscheidenden lebenswichtigen Produkten unabhängig, autark werden. Einesteils um jede künftige Blockadedrohung von vornherein illusorisch zu machen, andererseits um neben den sich immer mehr konsolidierenden anderen Großraumwirtschaften als unabhängiger Lebens- und Wirtschaftsraum überhaupt bestehen und sein auf Boden, Raum und Rasse gegründetes Selbstbestimmungsrecht wahren zu können.

Es erhebt sich nun mit Recht die Frage — und sie soll hier in Kürze untersucht und beantwortet werden —, ob Europa nach seinen Produktions-Gegebenheiten zu einer solchen wirtschaftlichen Selbständigkeit befähigt ist. Eine solche Frage konkret zu behandeln und die Ergebnisse dieser Untersuchung in weite Bevölkerungskreise zu tragen, besteht um so mehr Anlaß, als auch in den Köpfen vieler Europäer noch die von der englischen Propaganda zweckbewußt suggerierte Behauptung festsitzt (die auch durch die wirtschaftlichen Nachkriegs-„Pläne" englisch-amerikanischer Provenienz bis zur Gegenwart unterstrichen wird), daß Europa lebensnotwendig auf die Einfuhr von Übersee angewiesen sei (womit gemeint ist, daß der frühere liberalistische, wirtschaftszerstörende Welthandel wieder eingeführt werden müsse). An Hand nüchterner Statistik, deren Richtigkeit auch von der Gegenseite nicht bezweifelt werden kann, erweist sich diese englische Propagandabehauptung — um das Resultat unserer Betrachtung bereits einmal summarisch vorwegzunehmen — von Grund auf einfach als falsch.

Die wirtschaftliche Gesamtmächtigkeit Europas.

Werner Daitz, der Vorkämpfer für eine lebensgesetzliche Wirtschaftsordnung Deutschlands und eine entsprechende kontinentale Großraumwirtschaft, unterscheidet sechs Großlebensräume, deren jeder von einer Völkerfamilie regiert wird:

1. den ostasiatischen Lebensraum mit einer Bevölkerung von rd. 560 Millionen;
2. den indisch-malaiischen Lebensraum mit rd. 520 Millionen;
3. den europäischen Lebensraum mit rd. 530 Millionen;
4. den afrikanischen Lebensraum mit rd. 160 Millionen;
5. den nordamerikanischen Lebensraum mit rd. 185 Millionen und
6. den von ihm deutlich unterscheidbaren südamerikanischen mit rd. 95 Millionen.

Europa hat einschließlich der ehemaligen Sowjetunion, deren Raum integraler Bestandteil, ja die eigentliche Basis der Gesamtlebensräume der europäischen Völkerfamilie ist und deshalb unbedingt bei der Errechnung des kontinentaleuropäischen Wirtschaftspotentials mit einbezogen werden muß, an der Gesamtnahrungsmittel- und Rohstofferzeugung der Erde einen Anteil von 45,5 % (117 Milliarden von 258 Milliarden im letzten Normaljahr 1937). Demgegenüber erreicht Nordamerika nur 24,8 % der Welterzeugung, Asien 16 %, Ibero-Amerika 7,9 %, Afrika und Australien je 2,9 %.

An der Weltproduktion in landwirtschaftlichen Grunderzeugnissen hatte Europa 1937 einen wertmäßigen Anteil von 47 %, während Nordamerika nur ca. 20 % produzierte. (Auch ohne Rußland stellt sich die europäische landwirtschaftliche Produktion auf immer noch 33,7 %). In der Erzeugung nichtlandwirtschaftlicher Grundprodukte führt Europa vor Amerika mit 40,7 % gegen 39 %. Gegenüber der gewaltigen eigenen Gesamtproduktion von 117 Milliarden erreichte die europäische Gesamteinfuhr aus anderen Erdteilen den relativ bescheidenen Wert von nur 18,2 Milliarden (1937). Trotzdem und obwohl seine Menschenzahl nur ein Viertel der Erdbevölkerung umfaßt, war Europa vor dem Krieg der größte Importeur der Welt (es kaufte mehr als die Hälfte aller Weltmarktprodukte) und auch der größte Exporteur. Es war und ist das größte Verbrauchs- sowohl wie das größte Produktionszentrum. Seine Bevölkerung hat durchschnittlich den relativ höchsten Lebensstandard und die größte Produktionsbefähigung und -tradition.

Die Nahrungsmittel-Versorgung.

Der Erzeugungsstand Europas an lebensnotwendigen Nahrungsmitteln (Getreide, Kartoffeln, Fleisch, Fisch, Milch, Zucker) ist außerordentlich hoch. Kontinentaleuropa ohne Rußland versorgte sich vor Ausbruch des Krieges zu 91 % selbst mit Nahrungsmitteln. Ohne England, das gegenüber Deutschland und den anderen Ländern Europas eine verhältnismäßig überaus hohe Nahrungsmitteleinfuhr hat, führte Europa in den letzten Jahren vor dem Krieg nur ca. 11½ Millionen Tonnen Getreide ein, bei einer Eigenproduktion von fast 127 Millionen Tonnen. Es versorgte sich also zu 92 % selbst. In dieser Einfuhrziffer ist jedoch auch das Futtergetreide enthalten. An Brotgetreide allein deckte Europa seinen Bedarf zu 95 %. Der verbleibende kleine Einfuhrprozentsatz ist bereits bei einer relativ geringen Intensivierung der Landwirtschaft ohne jede Schwierigkeit aus Eigenerzeugung zu decken.

In der Futtermittelversorgung erreichte die Selbstbedarfsdeckung Europas in den Jahren 1935 bis 1938 88 %. Auch diese Spannung kann ausgeglichen werden durch geeignete teilweise Umstellung der Erzeugung auf höherwertige Futtermittel (z. B. Mais statt Kartoffeln) und durch stärkere Heranziehung anderer Futtermittel (z. B. durch Beimischung von Futterzellulose, verstärkten Anbau der Süßlupine usw.).

An Fleisch erzeugt Europa fast die Hälfte der Weltproduktion, an Milch über 60 %. Die noch nicht ausreichende Fettversorgung kann durch verstärkte Anpassung der viehwirtschaftlichen Veredelungsproduktion an die einheimische, durch ausgedehnteren Sojabohnenanbau verbreiterte Fettbasis weitgehend verbessert werden, wozu des weiteren die durchaus erreichbare Erhöhung der Milcherträge und damit der Milchprodukte beizutragen vermag. Auch an Eiern kann die Verbrauchsquote befriedigt werden. An Gemüse betrug vor dem Kriege der Anteil der Inlanderzeugung 94 %, bei Obst durchschnittlich 75 %. Seinen Bedarf an beidem vermag Europa bei geeigneter — bereits in Angriff genommener — Ausdehnung des Gartenbaus auf lange Sicht mit Sicherheit zu decken.

Zu einem noch weit günstigeren Ergebnis gelangen wir, wenn wir die außerordentlichen Möglichkeiten der Intensivierung der

landwirtschaftlichen Erzeugung in einer ganzen Anzahl europäischer Länder (insbesondere in Frankreich, in Südosteuropa und im russischen Raum mit seinen relativ geringen Hektarerträgen) sowie eine nach dem Gesamtbedarf planmäßig ausgerichtete Produktion in Rechnung stellen. Eine eigentliche Erzeugungsschlacht gab es bisher ja erst in Deutschland und Italien. Die meisten anderen Länder Europas sind zurzeit noch mitten in einer strukturellen Umstellung begriffen, in einer Umorientierung vom Westen und von Übersee nach dem Kontinent.

In allen diesen Ländern, aber auch in Großdeutschland selbst, muß und kann die landwirtschaftliche Produktion in ihren Leistungen erhöht und vor allem planmäßig auf die völlige Schließung der jetzt noch vorhandenen Fett-, Futtermittel- und Textilfaserlücken hin gelenkt werden, übrigens eine Steigerung von Produktionen, die erzeugungsmäßig ineinandergreifen. Die Bedingungen für eine erhebliche Erhöhung der Erzeugung von Wolle, Baumwolle, Flachs sind günstig und überall sind schon größere Erfolge in den letzten Jahren erzielt worden, obwohl alles, an den Möglichkeiten gemessen, erst in den Anfängen steckt. Der Mais- und Grünfutteranbau muß verstärkt, die Sojabohnen- und Olivengewinnung (sowie der Anbau anderer Ölpflanzen) müssen planmäßig weiter verfolgt werden. Da bei Vollintensivierung die kontinentaleuropäische Anbaufläche (ohne Rußland) an Getreide weit mehr hervorbringen könnte als benötigt wird, so ergibt sich eine Boden-Austauschfläche (nach der Berechnung von Walter Hübener, Reichsbeauftragter der Reichsstelle für Milcherzeugnisse, Öl und Fette) von 12,82 Millionen Hektar, wozu noch 1,3 Millionen Hektar kultivierbares Brachland kommen. Dieser Gesamtaustauschboden von 14,12 Millionen Hektar vermöchte bei entsprechendem Anbau 4 Millionen Tonnen Pflanzenöl und 10 Millionen Tonnen Eiweißfuttermittel zu erbringen. Diese erzeugbaren Mengen übersteigen den bisherigen kontinentaleuropäischen Zuschußbedarf um mehr als 100 %. Ein großer Teil des Austauschbodens würde also sogar noch für andere wichtige Ergänzungskulturen bereitgestellt werden können. Die wirtschaftlichen und technischen Voraussetzungen zur Intensivierung der Landwirtschaft — die Schaffung einer Markt- und Preisordnung, die Versorgung mit landwirtschaftlichen Maschinen und Dünger sowie die verkehrsmäßige Erschließung der Ertragsgebiete — sind z. T. bereits gegeben, zum andern Teil Aufgaben, deren Lösung im Prinzip keine Schwierigkeiten bietet.

Alles in allem gerechnet wird Europa nicht nur eine Überwindung des jetzigen Kriegs-Lebensstandards möglich sein (der durch eine Reihe leicht herzuzählender Faktoren naturgemäß niedrig ist und der in keinem Betracht als Norm des nach der wirtschaftlichen Rationalisierung Kontinentaleuropas Erreichbaren angesehen werden darf), sondern eine beträchtliche Erhöhung der durchschnittlichen Friedens-Lebenshaltung in den hochwertigen Nahrungsmitteln. Kontinentaleuropa allein ohne das riesige Gebiet der Sowjetunion könnte (nach den Berechnungen des Instituts für Wirtschaftsforschung) bei voller Ausnutzung seiner Nahrungskapazität 460 Millionen Menschen ernähren, während es zurzeit eine Bevölkerung von 343 Millionen hat. Das Gebiet der jetzigen Sowjetunion aber besitzt die Möglichkeit einer Ernährungsproduktion für ein Vierfaches der zurzeit auf ihm lebenden Zahl von 190 Millionen Bewohnern.

Einfuhrabhängig ist Europa in einigen klimatisch besonders gebundenen Genußmitteln. Dies ist jedoch in diesem Zusammenhang, wo es sich um die Sicherung des lebensnotwendigen Bedarfs handelt, ohne Bedeutung.

Die industrielle Rohstoffbilanz.

Ebenfalls gesichert ist Europa in bezug auf industrielle Rohstoffe. Besonders gutgestellt ist es in den wichtigsten Rohstoffen Kohle und Eisen. Es verzeichnet mehr als die Hälfte der Weltsteinkohlenförderung, außerdem fast die gesamte Braunkohlenförderung. Dieser Kohlenreichtum ist nicht nur die Gewähr der unbedingt sicheren Versorgung der Industrie für die Krafterzeugung, sondern auch die Grundlage für eine Reihe wichtiger, auf der Kohle und ihren Umwandlungen basierender Industrien (z. B. Kohle-Benzin, Buna) sowie das Ausgangsprodukt für eine große Reihe neuer Werkstoffe.

Auch in Eisen ist Europa nicht auf andere Kontinente angewiesen. Die riesigen Vorräte in der Erde vertragen sogar noch eine stärkere Abbau-Intensivierung. Weniger günstig gestellt ist Europa zurzeit in bezug auf die Stahlveredelungsmetalle und die Buntmetalle. Es ist jedoch während des Krieges gelungen, die Zusammensetzung der legierten Stähle weitgehend der Versorgungsmöglichkeit anzupassen. Die Erschließung des russischen Raumes wird an Legierungs- und Buntmetallen noch sehr ins Gewicht fallende Zuschüsse zur Verfügung stellen. Dabei ist zu beachten, daß Europa in der Produktion von Leichtmetallen, durch die die Buntmetalle bereits weitgehend ersetzt werden können, führend ist. Insbesondere ist die Produktionskapazität von Aluminium und Magnesium überaus hoch. Für beide Produkte sind die Ausgangsstoffe in überreichem Maße vorhanden. Weitere Erzeugungssteigerung und damit Metallaustausch sind möglich. Hinzu kommt noch der bereits in erheblichem Umfange erfolgende Ersatz von Metallen durch Kunstharzerzeugnisse.

Auf jeden Fall ist Europa in der Lage, seinen für die Kriegswirtschaft bestehenden Bedarf an Metallen — unter Inrechnungsetzung der Austauschmöglichkeiten und der Verwendung neuer Werkstoffe für viele Zwecke — für unbegrenzte Zeit und in jedem Umfange zu decken. Daß man in normalen Friedenszeiten auf die vorhandenen Einfuhrmöglichkeiten, besonders für den zuschußerfordernden Bedarf an Buntmetallen aus den übrigen reichen Metallerzeugungsgebieten der Welt nicht verzichten, sie sogar weitgehend — auch zur Vorratswirtschaft — nutzen wird, steht außer Frage, aber auf einem anderen Blatt.

Überaus reichlich und qualitativ hervorragend ist Kontinentaleuropa mit Steinen und Erden aller Art für bauliche und industrielle Verwendung versehen.

Gesichert ist weiterhin die lebensnotwendige Versorgung mit Holz und Zellstoff, dem Ausgangsprodukt für Papier und synthetische Textilstoffe. Durch Heranziehung billiger Austauschstoffe (z. B. Stroh, Schilf, Kartoffelkraut und Mais) kann die Produktionsbasis für Papier noch verbreitert werden.

An Natur-Textilfasern (Wolle, Flachs, Hanf, Naturseide, Baumwolle) war der bis vor einigen Jahren noch recht niedrig liegende Grad der Selbstversorgung Kontinentaleuropas bereits 1938 auf 37 % (ohne die UdSSR) gestiegen. Eine weitere Steigerung ist möglich, insbesondere durch die in erheblichem Grade — wenn auch nicht grenzenlos — realisierbare Ausdehnung der Schafzucht, durch erhöhten Anbau von Flachs und Hanf sowie von Baumwolle in den geeigneten Gebieten des Kontinents. Zur Deckung der Lücke dient die überaus hohe Zellwolle- und Kunstseideerzeugung. Beides zusammen vermag heute bereits den unbedingt notwendigen Heeres- und Zivilbedarf zu decken. Da der hohe, dem Kulturstandard entsprechende Textilbedarf durch Naturfasern jedoch in Friedenszeiten vorerst nicht ganz zu befriedigen sein wird, so wird die weitere Erhöhung der Kunstfaserproduktion — die durchaus keine Kriegsnotlösung bedeutet — eine allen Ansprüchen genügende Versorgung gewährleisten. Europa wird von fremder Wolle und Baumwolle nicht abhängig sein, zumal die Türkei und Ägypten inte-

grale Bestandteile des europäischen Großlebensraumes sind.

Das Verbrauchsquantum an Erdöl und seinen Produkten kann aus den im europäischen Raum vorhandenen Förderungen und Lagerungen zu einem erheblichen Teil gedeckt werden. Durch Hinzunahme der verschiedenen ehemals polnischen Ölvorkommen, durch Intensivierung der bereits sehr großen rumänischen Förderung sowie der in allen anderen europäischen Vorkommen ist während des Krieges eine erhebliche Erhöhung der europäischen Naturölgewinnung erzielt worden. Durch eine Steigerung der bereits jetzt enorm großen synthetischen Erzeugung sowie durch das handelsmäßige Hinzukommen der riesigen iranischen und irakischen Erdölfelder kann auch der größte zukünftige zusätzliche Friedensbedarf befriedigt werden. Ganz abgesehen davon sind noch starke erdölhöffige, bis jetzt unerschlossene Vorkommen in Europa selbst vorhanden (z. B. in der ehemaligen Sowjetunion, in Ungarn und Kroatien). Auch die immer weitgehender erfolgende Umstellung auf Holzgas vermag einen großen Teil des Treibmittelbedarfs zu decken.

Naturkautschuk fehlte bis jetzt in Europa. Die in den letzten Jahren erfolgten Anpflanzungen kautschukliefernder Pflanzen auf dem Balkan und in Südrußland, die bereits erheblich über das Versuchsstadium hinausgediehen sind, eröffnen jedoch bei einer zukünftigen Ausdehnung solcher Pflanzungen günstige Perspektiven. Im übrigen ist durch Erfindung des synthetischen Kautschuks das asiatisch-britische Monopol gebrochen und eine zureichende Deckung unseres Bedarfs ermöglicht worden. Die synthetische Erzeugung von Rohstoffen (Fetten, Treibstoffen, Textilien und Gummi) hat in den letzten Jahren bereits einen außerordentlichen Aufschwung genommen, so daß sich das Maß der Weiterentwicklung kaum abschätzen läßt. Die rein technischen Fragen der Herstellung dieser Stoffe sind gelöst. Die — für Friedensverhältnisse wichtige — Frage der Wirtschaftlichkeit wird gelöst werden, soweit dies nicht bereits geschehen ist. Durch diese synthetischen Erzeugungsreserven wird jedenfalls jeder irgendwie auftretende Zusatzbedarf voll gedeckt werden können.

Unberührt davon bleibt, daß Europa in Friedenszeiten natürlich handelsmäßig auch weitgehend wieder auf die Naturprodukte zurückgreifen wird. Autark sein heißt nicht, den Welthandel ausschließen, sondern: im Notfall unabhängig sein.

Ziehen wir ein Fazit, so können wir sagen, daß Kontinentaleuropa in sich eine gesicherte Nahrungsfreiheit und eine für die lebenswichtige Produktion durch nichts zu erschütterne Rohstoffbasis besitzt.

Hinzu kommt nun jedoch noch die Bedeutung, die Afrika, das in wesentlichen Teilen immer Kolonialland bleiben wird und das neben Sibirien den naturgegebenen Ergänzungsraum für die europäische Großraumwirtschaft darstellt, für die zusätzliche Versorgung Europas gewinnen kann und wird. Afrika ist gegenüber Südamerika und Indien bis jetzt wirtschaftlich weit zurückgeblieben und unerschlossen, birgt aber überaus große und für Europa höchst willkommene ergänzende Rohstoffquellen. Durch afrikanische Ölfrüchte und Ölsamen ist eine Steigerung der Pflanzenfettversorgung Europas um mehr als die Hälfte möglich. Gedeckt werden kann ferner der ganze europäische Bedarf an Kakao sowie an Kaffee. Auch eine umfangreiche Zusatzlieferung von Textilfasern kann erfolgen. Ferner vermag Afrika wichtige Stahlveredelungs- und Buntmetalle in großem Ausmaß zu liefern. Von ganz besonderer Bedeutung kann Afrika jedoch durch die zusätzliche Belieferung von Holz, das in praktisch unerschöpflichen Beständen zur Verfügung steht, für alle denkbaren Verwendungszwecke werden. Bei allem ist in Rechnung zu setzen, daß die Erzeugung Afrikas — bisher hauptsächlich in den teils unfähigen, teils durch bloßes privates Gewinnstreben gelenkten Händen Englands und Frankreichs — in fast allen Produktionen ungemein steigerungsfähig und auch auf solche ausdehnungsfähig ist (z. B. Kautschuk), die bisher nicht, oder nicht mehr, betrieben wurden. —

Autarkie — aber kein Verzicht auf Außenhandel

Europa ist weder politisch noch wirtschaftlich auf irgendeinem Gebiet lebensnotwendig abhängig von Übersee; es braucht sich nur auf seine eigenen politischen und wirtschaftlichen Kräfte zu besinnen. Ihre zielbewußte Organisation auf wirtschaftlichem Gebiet in der Form der europäischen Großraumwirtschaft — so wie sie schon seit zwei Jahrzehnten von Werner Daitz vorausschauend in ihren Grundsätzen theoretisch geplant und gefordert wurde — ist unter Führung der Achse heute in vollem Gange, nachdem durch das staatsmännische und militärische Genie Adolf Hitlers hierfür die Voraussetzungen geschaffen sind.

Europa wird nach der Ausschaltung des verderblichen Einflusses Englands nach einer lange Jahrhunderte währenden Ära der Beunruhigung, der Abhängigkeit, der wirtschaftlichen Gefahr, sein altes Gleichgewicht — eine diesmal echte wirtschaftliche „balance of powers" — zurückgewinnen.

Nach dem Kriege und nach Überwindung der Nachkriegsschwierigkeiten wird in Europa eine Blüte von vorher nie gekanntem Ausmaß einsetzen. Eine außerordentliche Erhöhung des durchschnittlichen Lebensstandards wird eine Bedarfsdeckung in allen wirtschaftlichen und kulturellen Lebensgütern nötig machen und den dann kontinental ausgerichteten Außenhandel mengen- und wertmäßig — trotz der bestehenden und für immer aufrechterhaltenen Autarkie in allen lebenswichtigen Produkten — beträchtlich steigern. Kontinentaleuropa wird nicht nur der mächtigste Wirtschaftsraum sein, sondern auch das mehr als alle anderen gebende und empfangende weltwirtschaftliche Zentrum. Denn nur lebensräumlich gebundene Großraumwirtschaften, deren jede in sich selbständig ist und von den anderen nicht vergewaltigt werden kann und braucht, verbürgen die Basis einer neuen organischen, von Wirtschaftsimperialismus freien und friedlichen Weltwirtschaft.

Das neue Feldkochbuch

(Fortsetzung und Schluß aus Heft 21)

8. Brotaufstrich aus Bratlingspulver

Aus Bratlingspulver ist zunächst Bratlingsmasse herzustellen.

Arbeitsgang zu Herstellung der Grundmasse:

Fleisch oder Fisch mit Suppengrün in 0,05 l Wasser halb garkochen, herausnehmen und durch die Fleischmaschine (feinste Scheibe) drehen. In der kochenden Brühe (0,05 l) Bratlingspulver ausquellen und abkühlen lassen, mit Fleisch oder Fisch und Fett mischen, salzen und kräftig mit dem Schneebesen schlagen, bis die Masse hell und locker wird.

Mengenangabe für 100 g (unter Berücksichtigung des Kochverlustes von 10 g):

Bratlingspulver	30 g
Wasser	50 g
Fett	15 g
Fleisch oder Fisch	10 g
Suppengrün	5 g
	110 g

Gewürzzusatz für einzelne Geschmacksrichtungen berechnet auf 100 g fertige Masse:

frische Zwiebeln, ungeröstet ..	5 g
frische Zwiebeln, geröstet	5 g
trockene Zwiebeln, geröstet ..	2 g
Tomatenmark	10—12 g
Senf	8—10 g

An Stelle von Fleisch oder Fisch kann die Bratlingsmasse durch zerkleinerte gekochte Fleischreste, Schinken, Bückling, Hering, Sardellen oder Senf abgeändert werden.

Gute Streichfähigkeit wird durch Zugabe von Öl statt des Fettes erreicht, und zwar an Stelle von 15 g Fett 0,01 l Öl. Wasser und Öl werden aufgekocht, das Pulver darin zur Bratlingsmasse gekocht und mit Geschmackszusätzen versehen.

Käsepulver

Käsepulver mit kaltem Wasser anrühren und kräftig durchrühren, bis alles gleichmäßig durchfeuchtet ist.

Dann sofort herausnehmen und auf einem Brett oder Tisch in Form eines Blocks oder in kleinere Rollen kneten.

Die Masse festigt sich nach einigen Minuten und soll so geformt sein, daß sie leicht in Portionen geschnitten werden kann.

Die zuzusetzende Wassermenge richtet sich nach der gewünschten Beschaffenheit:

zu schnittfestem Käse	auf 1 kg Pulver	1 l	Wasser
zu streichfähigem Käse	„ 1 kg „	1½ l	„
zu weichem Käse	„ 1 kg „	1¾ l	„

Zusätze von Kümmel
Paprika
Pfeffer
Schnittlauch und
Zwiebeln

während des Anmachens dienen als willkommene Abwechslung.

Marmeladenpulver

Den Inhalt der Packung mit der darauf angegebenen Wassermenge in einem Gefäß glattrühren. Danach die beiliegende Zitronensäuremenge kräftig 1—2 Minuten unterrühren.

Die Masse festigt sich in ungefähr 45 Minuten und kann dann in Portionen geteilt werden. Es ergeben die

Eimerpackung (6 kg) 10 kg Marmelade = 50 Port.
Beutelpackung (600 g) 1 kg Marmelade = 5 Port.

Wird die Marmelade nicht am gleichen Tage ausgegeben, so muß abgekochtes Wasser verwendet werden.

C. Mehrtopfgerichte

Zusammenstellung und Arbeitsgang

Kochanweisung siehe unter Einzelgerichte

1. In der Feldküche ohne Brateinrichtung und ohne Behelfsgeräte

(nur möglich, wenn sich die Truppe in Ruhe befindet)

Gericht:	Rindfleisch	Brühkartoffeln	Gemüsesalat
Gerät:	Speisenkessel	Speisenkessel	Kaffeekessel

Grundzutaten:

Fleisch	150 g
Kartoffeln	1000 g
frisches Gemüse	400 g
davon als	
Suppengemüse für Brühkartoffeln .	150 g
und als Gemüsesalat	250 g

Arbeitsgang. Knochen auslösen, kleinhacken, im Knochensack kalt im Kessel ansetzen. Fleisch in großen, etwa 2—3 kg schweren Stücken ins kochende Wasser geben und garkochen, herausnehmen, im Speisenträger warmhalten und vor der Ausgabe in Portionen schneiden, oder vorher portionieren und in heißer Brühe warmhalten.

Kartoffeln und Suppengemüse in der Brühe kochen.

Gemüse zu Salat im Kaffeekessl halbgar- oder garkochen, in den Eimern mit Salattunke anmachen und abkühlen lassen.

2. In der Feldküche unter Zuhilfenahme von Behelfsgeräten

(Brat- oder Stielpfanne — nur möglich, wenn sich die Truppe in Ruhe befindet)

Gericht:	Rinderschmorbraten	Kartoffeln	Sauerkohlsalat
Gerät:	Bratpfanne	Speisenkessel	Eimer

Grundzutaten:

Fleisch	150 g
Kartoffeln	1000 g
Sauerkohl	150 g

Arbeitsgang. Fleisch in der Bratpfanne über der Feuerstelle in Fett anbraten, herausnehmen, Suppengemüse und Zwiebeln in diesem Fett andünsten, Fleisch wieder zugeben, mit Brühe aus den ausgelösten, zerkleinerten, in der Bratpfanne gebräunten und im Kaffeekessel gekochten Knochen auffüllen, Pfanne zudecken und Fleisch garschmoren.

Bei genügend großer Pfanne Tunke binden, anderenfalls in Speisenträger füllen und mit heißer Brühe verlängern.

Kartoffeln im Speisekessel kochen.

Sauerkohl kleinhacken und mit Salattunke anmachen.

Gericht:	Gekochtes Rindfleisch	Kräutertunke	Brühkartoffeln
Gerät:	Speisenkessel	Bratpfanne	Speisenkessel

Fleisch kochen, im Speisenträger warmhalten, einen Teil der Brühe für Tunke in einem anderen Speisenträger zurückbehalten, Kartoffeln in der übrigen Brühe kochen. Mehlschwitze zur Tunke in der Bratpfanne bereiten, mit Brühe auffüllen und Kräuter zugeben.

Gericht:	Gekochtes Rindfleisch	Tomatentunke	Nudeln
Gerät:	Speisenkessel	Bratpfanne	Speisenkessel

Arbeitsfolge wie oben. An Stelle der Kartoffeln Nudeln. Statt der Kräuter- Tomatentunke.

Gericht:	Schweinebraten	Pellkartoffeln	Kohlsalat
Gerät:	Bratpfanne	Speisenkessel	Speisenkessel

Fleisch mit wenig Wasser ansetzen. Nach Verdampfen im eigenen Fett mit Zwiebeln und Möhren weiterbraten. Bei Bedarf wenig Flüssigkeit zugeben. Zugedeckt garmachen. Tunke binden.

Kohl halbgar kochen, im Eimer mit Salattunke anmachen.

Kartoffeln im Speisenkessel in der Schale kochen.

Gericht:		
	Gulasch	Kartoffeln
	Szegediner Gulasch	Nudeln
	Krautgulasch	Kartoffeln
	Braunes Würzfleisch	Reis
	Geschmorte Rinderschnitten	Makkaroni
Gerät:	Bratpfanne	Speisenkessel

Geschnittenes Fleisch mit Zwiebeln scharf anbraten und Saft eindicken, mit Brühe oder Wasser

auffüllen, garschmoren und binden. Reicht die Bratpfanne für die Tunke nicht aus, so ist das Fleisch im Kaffeekessel fertig zu kochen.

Bei Szegediner Gulasch nach dem Anbraten kurz geschnittenen Sauerkohl zugeben.

Bei Krautgulasch geschnittenen Weißkohl nach dem Anbraten zusetzen, Kümmel und Essig zufügen.

Bei braunem Würzfleisch nach dem Garschmoren Gewürzgurken und Essig zusetzen.

Kartoffeln, Reis oder Teigwaren im Speisenkessel kochen.

Gericht:	**Sauerfleisch-Haschee**	**Kartoffeln Kartoffeln**	**Milchreis**
Gerät:	Kaffeekessel	Speisenkessel	Speisenkessel

Fleisch im Kaffeekessel kochen, herausnehmen, zu Sauerfleisch in Streifen schneiden, zu Haschee durch die Fleischmaschine drehen.

In der Bratpfanne dunkle Mehlschwitze bereiten, in den Kaffeekessel geben und mit Brühe aufkochen. Fleisch zugeben und nach Kochanweisung würzen.

Milchreis im Speisenkessel bereiten und ausfüllen. Kartoffeln kochen.

Gericht:	**Gemüsesuppe**	**Bratklops**	**Kartoffelsalat**
Gerät:	Kaffeekessel	Brat- oder Stielpfanne	Speisenkessel

Klops in heißem Fett braten und im Speisenträger warmhalten.

Kartoffeln in der Schale kochen, schälen, schneiden und im Kessel mit Salattunke anmachen.

Suppe im Kaffeekessel bereiten.

Gericht:	**Sauerbraten**	**Salzkartoffeln**	**Kopfsalat**
Gerät:	Bratpfanne	Speisenkessel	Behelfsgerät

Wenn Marinieren des Fleisches nicht möglich, wie Schmorbraten behandeln und während des Garens von Zeit zu Zeit etwas verdünnten Essig nachfüllen. Als Gewürz Lorbeerblatt, Gewürzkörner.

Salat kurz vor der Ausgabe anmachen.

Gericht:	**Frikassee**	**Pellkartoffeln**	**Rhabarberkompott**
Gerät:	Bratpfanne Kaffeekessel	Speisenkessel	Speisenkessel Behelfsgerät

Fleisch im Kaffeekessel kochen, herausnehmen und in Würfel schneiden. Im Behelfsgerät (Bratpfanne) helle Mehlschwitze bereiten und im Kaffeekessel mit Fleischbrühe eine Tunke bereiten. Das Fleisch wird darin erhitzt.

Rhabarber in Stücke schneiden, in Zuckerlösung dünsten. In Eimer, Speisenträger oder Wanne (nicht verzinkt) ausfüllen und gut auskühlen lassen.

Gericht:	**Geschmorte Schweineschnitten**	**Möhren**	**Kirschenkompott**
Gerät:	Bratpfanne	Speisenkessel	Speisenkessel Speisenträger

Fleisch in der Bratpfanne gut anbraten. In Bratpfanne Tunke bereiten und das Fleisch darin schmoren.

Kirschen in Zuckerlösung kurz kochen und zum Abkühlen ausfüllen.

3. In der Feldküche mit Brateinrichtung

a) in Ruhestellung

Dieselben Gerichte wie unter 1 und 2.

Geschmortes Fleisch ist in der Brateinrichtung zu bereiten.

Außerdem weitere geeignete Gerichte:

Gericht: Kartoffelsuppe, Schweinepfeffer, Reis.

Gericht: Geschmorte Schweineschnitten, Pellkartoffeln, Quarksüßspeise.

Gericht: Schweinekotelett oder **Fleischklops, Petersilienkartoffeln, Majorankartoffeln.**

Gericht: Fischragout, Salzkartoffeln.

b) auf dem Marsch

Gericht: Gekochtes Schweinefleisch, Sauerkohl, Tunkenkartoffeln oder **Pellkartoffeln.**

Gericht: Hammelfleisch, grüne Bohnen, Kartoffeln.

Gericht: Gekochtes Rindfleisch, Tomatentunke, Nudeln.

Gericht: Gekochtes Rindfleisch, Gurkentunke, Kartoffeln.

Gericht: Gulasch von Fleischkonserven, Kartoffeln.

D. Vorschläge für warme Abendkost

1. In der Feldküche ohne Brateinrichtung und ohne Behelfsgeräte

Gemüsesuppe, Fleischklöße;
Nudeln, Backobst*);
Kartoffelbrei, Sauerkohl.

2. In der Feldküche unter Zuhilfenahme von Behelfsgeräten

Geröstete Graupensuppe, Quarksüßspeise;
Gulasch, Nudeln;
Tomatensuppe, Grießflammeri*);

3. In der Feldküche mit Brateinrichtung

Kochdauerwurst, Kartoffelsalat;
Fleischklopse, braune Tunkenkartoffeln;
Fischragout, Pellkartoffeln.

V

Technische Hilfsmittel

A. Behelfsmäßige Kochstellen und Geräte

Zur Verbesserung der Kost und zur Entlastung der Feldküche tragen eine behelfsmäßige Kochstelle und die Verwendung behelfsmäßiger Geräte wesentlich bei.

1. Kochstelle

Loch in Windrichtung nach beiden Seiten schräg auslaufend graben. Zwei Eisenstäbe quer darüber legen, auf ebener Erde mittels Steinen, wobei Seiten in Windrichtung offen bleiben. Bei großer Aufstellfläche des Kochgerätes Eisenstäbe entbehrlich. Starken Wind durch Vorstellen von Steinen oder Blech abschwächen.

2. Behelfsgeräte

Bratpfanne. Zum Braten und Schmoren von Fleischgerichten wie Schmorbraten, Fleischschnitten, Gulasch, zum Dünsten von Suppengemüse, zur Herstellung von Mehlschwitzen und zum Anrösten von Graupen, Grieß, Brotwürfeln.

Stielpfanne. Zum Anbraten von Fleisch, Rösten von Zwiebeln, Speck, Brotwürfeln, kleinen Mengen von Suppengemüse, Mehl.

Blechdosen. Als Ersatz für Pfanne.

Reibeisen. Zum Reiben roher Kartoffeln, Möhren, Sellerie, Meerrettich, Äpfel, Brot und hartem Käse.

Schneebesen. Zum Anrühren von Mehl, feinem Grieß, Bratlingspulver, Vollsoja, Hefeextrakt, Puddingpulver, Marmelade.

Schälmesser. Zur Erleichterung und zum sparsameren Schälen bei Kartoffeln und Wurzeln.

Schlauch in Verbindung mit Kaffeesieb. Zum Abziehen von Wasser aus dem Speisenkessel bei Kartoffeln und Teigwaren. Schlauch mit kaltem Wasser füllen, an den Enden zuhalten und das eine Ende in die Flüssigkeit des Kessels tauchen. Das andere Ende muß außerhalb des Kessels tiefer als der Kessel-

---

*) sind vorher zu kochen und auszuschöpfen.

inhalt sein. Damit sich das Wasser im Kessel beim Abziehen sammelt, wird das Kaffeesieb in die Kesselmitte gestellt. Um das Zerdrücken der garen Kartoffeln zu vermeiden, wird es schon vor dem Kochen eingesetzt. Kartoffeln nicht zu weich kochen, damit sich die Sieblöcher nicht verstopfen. An Stelle des Siebeinsatzes ist ein durchlochtes Rohr von 10 cm Durchmesser, unten geschlossen, geeignet.

B. Praktische Hinweise

Frischgeschlachtetes, nicht abgehangenes Fleisch wird zweckmäßig zu Hackfleischgerichten verwendet.

Fleisch von älteren Tieren wird beim Kochen schwer weich. Um das Weichwerden zu erleichtern, gibt man dem Fleisch beim Kochen einige Löffel Essig zu.

Fleischkonservendosen lassen sich leicht entleeren, wenn sie vorher etwas erwärmt werden.

Der Deckel der Dose ist ringsum glatt abzuschneiden.

Gefrierfleisch ist zur Herstellung von Fleischklopsen nicht geeignet. Es bindet nicht gut und zerfällt leicht.

Brühe trägt zur wesentlichen Verbesserung der Kost bei. Anfallende Knochen und rohe. noch brauchbare Gemüseteile sind deshalb gründlich auszukochen. Die Verwendung eines Leinenbeutels erleichtert das Herausnehmen der Knochen und vermeidet Knochensplitter im Essen.

Fettvorrat ist zu sammeln aus frischem Fleisch, besonders aus Schweinefleisch, von dem das Fett abgeschnitten und ausgebraten wird, von Fleischkonserven, von denen das Fett abgenommen und ausgebraten wird, ferner von fetten Brühen und Tunken, von denen das Fett abzuschöpfen ist.

Der Fettvorrat ist in einem geeigneten Behälter, in einem Fach des Hinterwagens, das der Hitze nicht ausgesetzt ist oder in einem Fach des Vorderwagens unterzubringen.

Enteneier nur in hart gekochtem (mindestens 8 Min.) Zustande essen, da sonst Vergiftungen möglich.

Das Ansetzen von Magermilch beim Kochen wird vermieden, indem man Zucker und Wasser aufkocht, die Magermilch in die wallende Flüssigkeit hineingießt und zum Kochen bringt.

Mehlschwitze läßt sich in Dosen vorrätig halten, indem Mehl unter Zusatz von Zwiebeln in verfügbarem Fett hell oder auch dunkel geschwitzt wird.

Rotkohl erhält eine schöne Farbe, wenn vor dem Kochen etwas Essig untergemengt wird.

Getrocknetes Gemüse stets kalt einweichen; es behält dadurch die schöne Farbe und ist ergiebiger.

Unangenehm riechender Kohl verliert den schlechten Geruch bei mehrfachem Öffnen und Abwischen des Kesseldeckels auf der Innenseite.

Rhabarberblätter nicht verwenden, weil gesundheitsschädlich.

Kartoffeln, auch Erbsen nicht mit Sauerkohl zusammen. sondern nacheinander kochen, da Sauerkohl das Garwerden erschwert.

Gefrorene Kartoffeln. Um gefrorenen Kartoffeln den süßen Geschmack zu entziehen, legt man sie in kaltes Wasser und gibt Essig oder Salz zu. Die Kartoffeln lassen sich hierauf zu Kartoffelbrei oder Salzkartoffeln mit einer süßsauren Tunke verwenden.

Aufplatzen der Kartoffeln. Um das Aufplatzen der Pell- oder Salzkartoffeln beim Kochen zu verhindern, gibt man kurz vor dem Garwerden auf 100 l Wasser ¼ l Essig zu.

Hülsenfrüchte garen schneller, wenn sie anstatt in hartem Wasser, in vorher gekochtem eingeweicht werden. Hülsenfrüchte nie aus dem Kochen kommen lassen.

Teigwaren bleiben fester durch Zugabe von Essig während des Garens und durch Zugießen von wenig kaltem Wasser (Abschrecken), das den Kochvorgang beendet.

Nachdickende Gerichte mit bereitzuhaltender Brühe oder heißem Wasser aus dem Kaffeekessel bei Bedarf verdünnen.

Gewürze sind, verglichen mit dem haushaltüblichen Kochen für wenige Personen, beim Kochen großer Mengen ergiebiger und deshalb sparsamer zu verwenden.

Blanchieren (Überbrühen, Abwellen) ist möglichst zu unterlassen, damit wertvolle Stoffe nicht geschädigt und fortgegossen werden.

Unterbrechen des Kochvorganges erschwert das Garwerden.

Salz beim Nachsalzen dickflüssiger Gerichte in heißem Wasser aufgelöst zugeben. Ebenso Salzkartoffeln, die gedämpft werden, vor dem Dämpfen mit kaltem Salzwasser übergießen.

Petersilie, Schnittlauch usw. feinwiegen und erst dem fertigen Gericht zusetzen.

Inhalt des Kessels nach dem Würzen umrühren, damit sich die Zusätze gut darin verteilen.

Eingetrockneten Senf vor dem Verbrauch mit Essig aufrühren.

Senf, Tomatenmark trocknen nicht ein, wenn durch Aufgießen von wenig Öl ein Luftabschluß erzeugt wird.

Verzinkte Gefäße nicht für saure Speisen verwenden (Vergiftungsgefahr).

Deckelventil vor dem Aufmachen des Kessels mit Hilfe der Rührkelle öffnen, damit der Dampf entweichen kann.

Deckelschrauben zuerst hinten lösen, damit sich Dampfspannung verteilt.

Messen des Kesselinhalts mittels Meßeinteilung (in Litern) der Rührkelle.

VI

Anlagen

Anlage 1

Beschaffenheit der Lebensmittel

Fleisch und Fleischwaren müssen von gesunden Tieren stammen, sauber gewonnen und verarbeitet sowie bis zum Verzehr so behandelt, befördert und aufbewahrt werden, daß sie von Staub, Schmutz und anderen gesundheitsschädlichen Verunreinigungen frei bleiben.

Fleisch, das keiner Fleischbeschau durch einen Tierarzt oder Fleischbeschauer unterworfen wurde, darf nur in gekochtem oder gut durchgebratenem Zustande genossen werden.

Das Fleisch soll frisch und unzersetzt und darf nicht verfärbt, schmierig oder übelriechend sein.

Pökelfleisch, Rauchfleisch, Wurst, Konserven usw. müssen frei von Zersetzungserscheinungen sein; sie dürfen weder schmierig oder verfärbt sein noch üblen Geruch aufweisen.

Fleischkonservendosen, deren Deckel oder Böden aufgetrieben sind (Bombage), dürfen nicht ausgegeben werden, da der Inhalt solcher Dosen meistens verdorben ist. Speck muß gut gepökelt und geräuchert sein und darf nicht faulig oder sonst schlecht riechen. Dasselbe gilt von Schinkenspeck.

Hülsenfrüchte dürfen keine vermeidbaren fremden Bestandteile enthalten, auch nicht dumpfig, allzu wurmstichig, dickschalig, brüchig oder zu alt sein.

Reis soll rein von fremden Beimengungen, möglichst frei von zerbrochenen Körnern und von weißer

Farbe sein. Er darf nicht staubig oder mehlig sein, auch nicht dumpfig oder ranzig riechen und nicht salzig schmecken.

Graupen, Grütze, Grieß müssen frei von Hülsen und Staub sein, dürfen weder dumpfig riechen noch mit Milben besetzt, auch nicht zu mehlig oder mit fremden Sämereien vermischt sein.

Getrocknetes Gemüse muß einen guten Geruch haben und frei sein von Insekten, deren Larven, sowie von Wurmgespinst. Es darf nicht dumpfig oder schimmelig sein.

Kartoffeln müssen ausgereift sein, dürfen keine kranken oder fauligen Knollen enthalten, auch nicht fleckig, welk, ausgewachsen oder gefroren sein. Gute alte Kartoffeln sind halbreifen neuen vorzuziehen.

Die bei längerer Lagerung der Kartoffeln entstehenden Keime sowie die an diesen ausgewachsenen Zwergkartoffeln müssen sorgfältig entfernt werden.

Im übrigen empfiehlt es sich, Kartoffeln möglichst in der Schale zu kochen, um den Abfall zu verringern und das Auslaugen wertvoller Stoffe beim Aufbewahren roh geschälter Kartoffeln in kaltem Wasser zu vermeiden.

Die Verwendung kranker, angefaulter oder schwarz gewordener Kartoffeln ist ausgeschlossen.

Mehl darf nicht von selbst zusammenhängende Klümpchen bilden. Es soll sich kühl, nicht zu weich (schlüpfrig), sondern feinkörnig anfühlen. Mit der Hand zusammengedrückt muß es sich lose — nicht in feste Klumpen — ballen und leicht wieder auseinanderfallen. Es soll eine gleichmäßige Farbe haben und darf nicht dumpfig riechen oder bitter schmecken.

Anlage 2

Leitsätze

für die Behandlung von Gefrierfleisch und tiefgefrorenen Lebensmitteln

Gefrierfleisch steht an Güte frischem Fleisch nicht nach. Es wird gefroren oder aufgetaut ausgegeben.

1. Verwendung von Gefrierfleisch ohne vorheriges Auftauen (nur in zwingenden Fällen)

Dieses Verfahren hat den Nachteil, daß durch die Zerteilung im gefrorenen Zustand mehr Saft abfließt und das Fleisch leicht trockener wird.

Die Schutzhüllen sind vom Gefrierfleisch zu entfernen. Das Fleisch ist kurz abzuspülen, die Viertel oder Hälften sind zu zersägen und in das kochende Wasser der Feldküche zu legen. Das Wasser muß kochend sein, damit sich das Fleisch außen schließt und der Saftverlust verringert wird. Darauf ist das Wiederaufkochen abzuwarten. Das Gefrierfleisch ist etwa eine halbe Stunde zu kochen; sodann ist in der weiteren Zubereitung der Speisen nach der Anweisung für das betreffende Gericht zu verfahren.

2. Auftauen des Gefrierfleisches

Das Auftauen des Gefrierfleisches erfolgt durch die Schlächtereinheiten. Wenn das Gefrierfleisch ebenso zart werden soll wie frisches Fleisch, muß es in ganzen Stücken langsam (bei etwa + 5 bis 8°) auftauen und dann noch kurze Zeit hängen. Während des langsamen Auftauens hat das Fleisch Zeit zu reifen und wird dadurch zart und schmackhaft. Außerdem wird vermieden, daß es größere Mengen Saft verliert. Die Viertel werden beim Auftauen so aufgehängt, daß sie sich gegenseitig nicht berühren und Luft hindurchstreichen kann. (Die Räume, in denen aufgetaut wird, sollen gegebenenfalls abgedunkelt werden.)

Für Rinderviertel ist eine Auftauzeit von 4 bis 5 Tagen, für Schweinehälften von 3 bis 4 Tagen bei + 5° erforderlich. Diese Zeit ist entsprechend kürzer, wenn tiefere Temperaturen nicht verfügbar sind.

Nach dem Auftauen soll das Fleisch 1 Tag im Kühlraum abhängen und dann möglichst schnell verbraucht werden.

3. Gefrierfleischziegel

Der Inhalt soll vor dem Kochen an der Luft aufgetaut werden. Wenn die Zeit hierzu fehlt, kann der Ziegel notfalls auch im gefrorenen Zustand in die Feldküche gegeben werden. Die Haltbarkeit des Fleisches nach dem Auftauen ist in den verschlossenen Packungen gering. Durchweichte Packungen müssen daher schnellstens verbraucht werden.

4. Gefrierfisch

(auch als tiefgefrorener Fisch oder schnellgefrorener Fisch bezeichnet) wird als Fischfilet in einem besonderen Verfahren gefroren.

Zum Auftauen legt man die Blöcke am zweckmäßigsten mit der Cellophanumhüllung in kaltes Wasser, damit wertvolle Nährstoffe nicht auslaugen.

Niemals darf der Auftauprozeß dadurch beschleunigt werden, daß man das gefrorene Gut in die Nähe von Öfen, Zentralheizungen usw. oder in die Sonne legt.

Fischfilet zum Braten muß vollständig aufgetaut werden, da sonst der innere Kern bei der kurzen Bratdauer nicht völlig gar wird.

5. Tiefgefrorene Gemüse und Gefrierobst

Zur Vermeidung von Vitamin-C-Verlusten sollen Gefriergemüse möglichst im gefrorenen Zustand in den Kochkessel eingebracht werden. Auftauen vor dem Kochen ist möglichst zu vermeiden. Beim Kochen möglichst wenig Wasser verwenden. Kochzeit ist etwa die Hälfte derjenigen von Frischgemüse.

Gefrorenes eingezuckertes Obst soll im Cellophanbeutel aufgetaut und die Beutel erst kurz vor dem Gebrauch geöffnet werden. Obst, das ohne Zucker eingefroren wurde, soll in möglichst wenig Zuckerlösung (2 Teile Zucker auf 3 Teile Wasser) so aufgetaut werden, daß die Früchte unter dem Flüssigkeitsspiegel verbleiben (evtl. beschweren). Niemals soll das Auftauen von Obst bei höheren Temperaturen erfolgen als bei Zimmertemperatur. Auftauzeit der Kleinpackung etwa vier Stunden bei Zimmertemperatur. Baldiger Verbrauch nach dem Auftauen ist ratsam, insbesondere bei Steinobst. Selbstverständlich läßt sich das Gefrierobst auch kochen.

Anlage 3

Vitamin-Merkblatt

Die Gesundheit des Soldaten ist nur dann auf die Dauer gesichert, wenn ihm in seiner Ernährung die Vitamine A, B und C regelmäßig zugeführt werden.

Deshalb möglichst in jeder Woche:

Zur Deckung des Vitamin-A-Bedarfs: außer Butter entweder Leber- oder Blutwurst oder Salat oder Karotten oder Rote Rüben oder Spinat, selbst Brennesseln geben.

Zur Deckung des Vitamin-B-Bedarfs: außer frischem Schweinefleisch, Leberwurst, Kommißbrot, Knäckebrot, Linsen wöchentlich 1- bis 2mal Hefeextrakt als Speisewürze geben.

Zur Deckung des Vitamin-C-Bedarfs: frische Kartoffeln (wenn möglich in der Schale gekocht oder gedämpft), frische Gemüse, insbesondere Grünkohl, oder Wirsingkohl, Rotkohl oder Kohlrüben, rohe Salate,

Tomaten bzw. Tomatenmark oder frische Früchte geben.

Jeder Verpflegungsoffizier und Truppenarzt, jeder im Verpflegungsdienst eingesetzte Beamte, jeder Feldkoch hat darüber zu wachen, daß die Soldatenkost die nötigen Vitamine durch die oben angegebenen, je nach Angebot oder Jahreszeit vorhandenen Lebensmittel enthält.

Anlage 4

10 Gebote für den Feldkoch

1. Die angegebenen Portionen sind Höchstsätze. Koche nur die erforderliche Menge! Sei wirtschaftlich im Fettverbrauch.
   Grund: Hilf sparen!
2. Nutze alle Lebensmittel gut aus. Vermeide überflüssigen Abfall beim Gemüseputzen und Kartoffelschälen. Koche Knochen, Sehnen, Schwarten, holzige Gemüseteile und Strünke kräftig aus. Verwende geschickt jeden noch brauchbaren Rest.
   Grund: Kampf dem Verderb!
3. Alle Lebensmittel möglichst unzerkleinert unmittelbar vor der Zubereitung kurz, aber gründlich waschen!
   Grund: Wasser laugt Nährstoffe aus.
4. Frisches Fleisch möglichst in Stücken von 2 bis 3 kg im Kessel garkochen, dann in verfügbarem Behälter (Speisenträger) aufbewahren! Kartoffeln, Gemüse usw. dann erst in der Fleischbrühe garkochen. Fleisch zuletzt auf Fleischbrett in Portionen schneiden, geschnittene Portionen in Speisenträgern warm halten und einzeln ausgeben.
   Grund: Der Soldat will Fleisch sehen!
5. Getrocknete Lebensmittel (Kartoffeln, Gemüse, Backobst) drei Stunden in verfügbaren Behältern einweichen, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen) noch länger! Einweichwasser nicht fortschütten, beim Kochen mitverwenden!
   Grund: Größere Ergiebigkeit, kürzere Garzeit, kein Nährstoffverlust.
6. Im festverschlossenen Kessel nur bis zum Garwerden kochen, nicht länger!
   Grund: Schmackhafteres Essen, kürzere Kochzeit, kein „Totkochen", kein „Strohgeschmack".
7. Kesselinhalt wenig umrühren!
   Grund: Sonst immer Brei.
8. Feldkost dickflüssig, nicht suppig kochen!
   Grund: Viel Wasser bedeutet wenig Sättigung.
9. Frischkost (Kartoffeln, Gemüse, Kräuter), selbst in kleinsten Mengen aus Feld und Garten, mitkochen!
   Grund: Frischkost fördert die Gesundheit.
10. Mit Überlegung und Sorgfalt kochen! Gut abschmecken!
    Grund: Gute Kost erhält die Kraft der Truppe.

Medizinische Literatur

ERNÄHRUNG

Ist Wassertrinken nach Obstgenuß schädlich? W. Heupke (Med. Welt, 22. 569. 1941).

In fast allen gut beobachteten diesbezüglichen Fällen von Krankheiten sind große Mengen Obst, oft mehrere Pfunde auf einmal, verzehrt worden, so daß eine Überlastung des Darms stattfand. Wenn das Obst, besonders halbverdorbenes, Gärungserreger enthält und es an Salzsäure im Magen fehlt, insbesondere wenn der Dünndarm in abnormer Weise mit Bakterien besiedelt ist, kann, bei Überlastung des Darms mit großen Obstmengen, eine rasche Gärung einsetzen, die zu einer Überdehnung des Darms und zu einem paralytischen Ileus (Darmverschluß) führt.

Über Volksernährung und einige Volksheilmittel in Bulgarien. (Wien. med. W. 41. 792. 1940.)

Die bulgarische Landbevölkerung ernährt sich von Weizen- bzw. Maisbrot, Schafkäse, Joghurt, Gemüsen, Paprika, reichlich Knoblauch, Zwiebeln und genießt nur selten Fleisch; eine zwar richtig zusammengesetzte aber unterkalorische Nahrung, die aber den Menschen recht widerstandsfähig gegen Krankheiten macht. Rachitis ist selten, das Gebiß gut, Wunden heilen rasch; sie werden landesüblich durch Bestreuen mit Ingwerpulver behandelt. Sesam, Knoblauch, Kürbisse usw. werden als Volksheilmittel benutzt. Das Durchschnittsalter ist hoch.

Die Hagebutte, eine ernährungsphysiologisch hochwertige Wildfrucht. F. Pezold (D. Ernährung, 8. 186. 1941).

Es werden die Vitamin-C-Gehalte der verschiedenen Hagebuttensorten angegeben und Angaben über Herstellung von Marmeladen, Most und Trockenpräparaten gemacht. Auf die außer dem Vitamin C beachtenswerten Inhaltsstoffe der Hagebutte wird aufmerksam gemacht, besonders auf den Gehalt an Invertzucker, 16.09 v.H. der denjenigen der Weintraube, 14,96 v.H., noch übertrifft. Dem Hagebuttensaft wird eine besondere Bedeutung bezüglich der Vitamin-C-Zufuhr in der Gemeinschaftsverpflegung zugeschrieben. (Vgl. Z. f. Volksernährung: „Neuzeitliche Verarbeitung der Hagebutte", Heft 6. 82. 1941.)

Untersuchungen über die Lagerung von Kartoffeln. Kiermeier u. Krumbholz (Vortrag a. d. Kältetagung i. Prag, Mai 1941).

Bei Kellerlagerung in Großstädten sinkt die Temperatur während der Lagerung nicht unter 7 °, von Mitte März ab nicht unter 10 °; Mitte April betrugen die Verluste 20—33 v.H. In gut angelegten Mieten und bei Kaltlagerung betrugen die Verluste bis Mitte April nur 5—7 v.H. Die Nährstoffverluste belaufen sich bei langfristiger Lagerung auf etwa 10—15 v.H. des Schwundverlustes. Kalt gelagerte Kartoffeln müssen vor der Verwendung im Haushalt im allgemeinen 2—3 Wochen bei 10—15 ° nachgelagert werden, um ihre normale Geschmacksgüte wieder zu erhalten. Solanin entsteht bei Kaltlagerung nicht in erhöhtem Maße.

Die Grundlagen der biologischen Gemüsekonservierung. (Silierung.) J. Reinhold (D. Ernährung, 9. 201.1941).

Die sehr eingehende Arbeit behandelt die nützlichen und schädigenden Gärungserreger, die chemischen Vorgänge während der Gärung, die Beeinflussung des chemischen Ablaufs, die enzymatischen Vorgänge und ihre Beeinflussung, den gesundheitlichen Wert und den Geschmack der Fertigerzeugnisse und die Behandlung einzelner Gemüsearten. Richtig vergorenes Gemüse ist in offenen Gefäßen bis März/April haltbar, länger, bis ins Frühjahr, hält sich in geschlossenen Gefäßen vergorenes. Eine Anleitung zur Verwertung dieser neuartigen Erzeugnisse wird in Kürze gegeben werden. (Siehe Z. f. Volksernährung: „Neben Naß-, Trocken- und Gefrierkonserve auch siliertes Gemüse", II .14. 213. 1941.)

VITAMINE

Der Vitamin-C-Bedarf und die Möglichkeit seiner Deckung durch natürliche Vitamin-C-Spender. M. Löhner (D. Heilpraktiker, 8. 170. 1941).

Der Verfasser hat in der Sanddornbeere eine Frucht mit ungewöhnlich hohem, außerordentlich gleichmäßig stabilem Vitamin-C-Gehalt erkannt, die auch sonst wertvolle Inhaltsstoffe besitzt. Ihr Saft enthält natürliche Schutzstoffe für Vitamin C, sein eigentümlicher Geschmack konnte ausgeschaltet wer-

den. Der Sanddorn [Hippophaë rhamnoides], Familie der Ölweidengewächse, Eläognazeen, kommt häufig am Meeresstrand und an kiesigen Ufern von Alpenflüssen vor und trägt orangerote Beeren, Scheinfrüchte. D. Ref.) Von Prof. F. Moißl wird der Sanddorn als neuer Beerenstrauch mit stark vitamin-C-haltigen Beeren auch zur Anpflanzung in Gärten empfohlen. (Zeitschrift Obst, 7. 1941.)

Jahreszeitlich bedingte Vitaminmängel und ihre Bedeutung für werdende Mütter und Wöchnerinnen. H. O. Kleine (Umschau, 32. 497. 1941).

Im „biologischen Winter" von Mitte Oktober bis Mitte Mai macht sich eine Minderung des Vitamingehaltes der Hauptnahrungsmittel, der Ultraviolettstrahlung und der Kalkversorgung bemerkbar, *namentlich unter der großstädtischen Bevölkerung.* Infolgedessen treten Leiden und Schäden werdender Mütter und Wöchnerinnen (Nachtblindheit, Erbrechen u. a. m.) während dieser Zeit häufiger auf. Als Abhilfe wird vorgeschlagen: Aufklärung, besonders der Hausfrauen über Bedeutung, Vorkommen, sachgemäße Verarbeitung und Aufbewahrung der verschiedenen Vitamin- und Mineralstoffträger. Ausreichende Vitaminversorgung bei der Schwangerenberatung. Ausnutzung hochwertiger, bisher weniger benutzter Vitaminträger: Hagebutten, Hefe, Nüsse (VB₁), Heringe und ausgiebige Verwendung von synthetischen Vitaminen während der Winter- und Frühjahrszeit.

Erfahrungen mit der kombinierten Vitamin-B-Traubenzucker-Therapie. Dilcher (Hippokrates, 35. 920. 1941).

Zur Kräftigung stoffwechselgeschwächter Kranker wurde mit gutem Erfolg B-Tropon (Traubenzucker u. Vitamin B_1) zusammen mit frisch gepreßten Fruchtsäften gegeben. Durch die Zufuhr von Vitamin B_1 wird die Belastung der geschwächten Leber durch Traubenzucker vermieden.

Ein neues Vitamin. Th. Wieland (Umschau, 30. 477. 1941).

Die Wirkung der Sulfanilamide (Prontosil u. a.), die oft erstaunliche Heilwirkung bei gewissen Infektionskrankheiten (u. a. Gonorrhoe) zeigen, kann durch Kochextrakt von Hefe aufgehoben werden; der wirksame Stoff des Hefeextrakts erwies sich als p-Amidobenzoesäure, die demnach als Bakterienwuchsstoff anzusprechen ist. Es hat sich ferner gezeigt, daß bei Ratten und schwarzen Katzen, deren Haare durch kleine Gaben von Hydrochinon zum Ergrauen gebracht wurden, nach Zufuhr von p-Amidobenzoesäure das krankhafte Ergrauen geheilt werden konnte; p-Amidobenzoesäure ist demnach ein Anti-graue-Haare-Vitamin. Es wird nun erforscht werden, ob auch das Ergrauen des menschlichen Haares durch eine Avitaminose verursacht und durch das neu entdeckte Vitamin geheilt wird.

Zur Frage der Vitaminisierung der Margarine. Thaler u. Schulte (Vorratspflege u. Lebensmittelforschung, 5/6. 264. 1941).

Es wurde der Einfluß der Vitaminisierung auf die Haltbarkeit der Margarine geprüft, wobei sich ergab, daß der Zusatz von Vitaminöl NL in den ausreichenden Mengen von 0,15 v. H. keinen ungünstigen Einfluß auf die Haltbarkeit ausübt. Diese Dosis Vitaminöl enthält 10 000 i. E. Vitamin A, 40—50 i. E. Provitamin A, 500 i. E. Vitamin D und 0,33 v. H. Vitamin E. Siehe: Z. f. V. E. Vitaminisierung der Margarine H. 6. 87. 1941.

Die standardisierten Keimöle, eine inländische Quelle aller fettlöslichen Vitamine. F. Grandel (Vorratspflege u. Lebensmittelforschung, 5/6. 304. 1941).

Die mit Vitamin A standardisierten Keimöle sind Träger der wichtigsten fettlöslichen Vitamine aus inländischen Rohstoffen. Angaben über Gewinnung und Anwendung. (Vgl. Z. f. Volksernährung, „Das Öl der Getreidekeime", Dr. Winckel, H. 22. 339. 1940.)

Heilung des Bettnässens durch Vitamin B_1. K. Allmeder (Wien. med. W. 27. 1941).

Die Erfolge mit dieser Behandlung sind gut, selbst wenn die Kinder abends viel Flüssigkeit zu sich nehmen. Als Nebenwirkung konnte bei schwachen Essern eine erhebliche Zunahme des Appetits und damit des Gewichtes beobachtet werden.

DIÄTETIK

Wann nützt, wann schadet kochsalzfreie Diät? Marx (D. m. W. 35. 961. 1941).

Kochsalzfreie Kost ist bei allen Kreislauferkrankungen mit Neigung zur Wassersucht (Kochsalz veranlaßt Wasserretension) und mit Hochdruck, den sie senkt, notwendig, während im weiteren Verlauf der Behandlung häufig kochsalzarme Kost genügt. Bei Nebenniereninsuffienz mit bedrohlicher Blutdrucksenkung wirkt Kochsalz günstig, bei Hormonzufuhr darf es aber nicht gegeben werden.

Einiges über Ernährung und Resistenz, insbes. bei Tuberkulosekranken. Stepp u. Schröder (Beitrg. Klin. 95. 3/4. 1941).

Die natürliche Resistenz ist ein wesentlicher Bestandteil der Gesundheit, dem Zustand größter Abwehrkraft gegen Infekte; sie wird durch unrichtige Ernährung beeinträchtigt, so daß eine optimale Ernährung zur Notwendigkeit wird. In dieser sollen nach Möglichkeit ganze pflanzliche Organismen verwendet werden, weil die Pflanze eine organische Einheit ist; im übrigen soll die Nahrung ein Gemenge tierischer und pflanzlicher Gewebe sein, die neben Wasser, Mineralstoffen und Vitaminen eine große Zahl anderer, zum Teil noch unbekannter organischer Stoffe enthalten. Unter den die Resistenz erhöhenden Faktoren, u. a. den Vitaminen A, B_1, B_2, D, H, kommt dem Vitamin C eine besonders steigernde Wirkung zu, es scheint eine entscheidende Bedeutung für die Anregung des Abwehrmechanismus der Zellen gegen Tuberkelbazillen zu besitzen, indem es u. a. die bakterizide Kraft des Blutes erheblich steigert und Allergien entgegenwirkt. Für Vorbeugung und Behandlung der Tuberkulose ist eine vitamin- und mineralstoffreiche Kost von größter Bedeutung.

Fragen der Krebskrankheit. H. Oeser (Umschau, 35. 546. 1941).

Eine kurze Zusammenstellung all dessen, was die Krebsforschung bisher ergab. Das Problem des Krebses wird in letzter Linie als ein Problem der gesamten Biologie betrachtet und führt zu der Frage: Wodurch entsteht Wachstum? auf die noch keine grundlegende Antwort gegeben werden kann.

Wirkung von Mistelextrakten bei Karzinom. Auler (D. m. W. 35. 961. 1941).

Es konnten mit Mistelextrakt keine Erfolge erzielt werden, was von anderer Seite angegeben wurde.

Die Verträglichkeit des Vitamin-D_2-Stoßes. W. Uhse (D. m. W. 30. 819. 1941).

Seit es gelungen ist, reines kristallines Vitamin D_2 herzustellen, sind Einflüsse der Vigantolbehandlung auf den Kreislauf der Kinder nicht mehr beobachtet worden, und der vorbeugende Vitamin-D_2-Stoß ruft keine klinischen Störungen mehr hervor, wie an Frühgeburten nachgewiesen wurde, deren Gedeihen durch die Stoßbehandlung in keiner Weise gestört wurde.

Küche und Hauswirtschaft

Winterrezepte.

Nachfolgende Rezepte sind fleischlos und trotzdem sättigend und schmackhaft. Statt Ei wird man einen Eiaustauschstoff wie Milmolk, Milei usw. verwenden. Statt Zwiebeln kann man die entsprechende Menge Lauch (das Weiße) nehmen oder getrocknete Zwiebel.

Erbsenbratlinge. 150 g gelbe Erbsen, 400 g Weißkohl, 1 Tomate oder etwas Mark, 1 Zwiebel, 1 Löffel Sojamehl oder Milmolk (zum Aufwerten des unvollkommenen Eiweißes der Erbsen), 2 Löffel voll Fett. Salz, Majoran, Bohnenkraut, 75 g Semmelbrösel,

Man kocht die vorher eingeweichten Erbsen in so viel Wasser weich, daß es zum Schluß verdampft ist. Der Weißkohl wird fein gehackt oder durch die Hackmaschine gedreht und mit etwas Fett und Kümmel 20 Minuten angebraten, daß er gelbliche Farbe annimmt. Die Erbsen treibt man unterdessen durch ein Sieb, gibt Sojamehl oder Milmolk dazu, die Gewürze, das Ei, die zerdrückte Tomate, die man auch mit dem Kraut dämpfen kann, und zuletzt den Kohl. Alles wird gut verrührt und mit den Semmelbröseln zu flachen Bratlingen geformt, die man am besten mit Öl auf beiden Seiten braun bratet. Dazu paßt Gemüse jeder Art und ein grüner Salat.

Weißkohlbratlinge. 1 kg Weißkohl, 500 g Kartoffeln, 1 Ei oder entsprechend Milei G, Salz, Paprika, 2 Löffel Semmelmehl, 1 Löffel Milch, 1 bis 2 Löffel getrocknete, vorher eingeweichte Pilze, 1 Zwiebel, 1 Löffel Fett, Öl zum Braten.

Der Kohl wird geviertelt, gewaschen und in Salzwasser halb gar gekocht, danach fein gehackt und in Fett durchgedünstet. Dann gibt man die abgezogenen, gekochten Kartoffeln heiß durch die Presse dazu und die übrigen Zutaten. Man formt flache Bratlinge, die mit Öl auf beiden Seiten hellbraun gebraten werden. Aus dem Kohlkochwasser bereitet man eine braune Tunke mit dem Bratenfett und richtet darin die Bratlinge an. Dazu reicht man Kartoffelbrei und Rote-Rübensalat oder Selleriesalat.

Lauchkartoffeln überbacken. 1 kg Pellkartoffeln, 1 kg Lauch, 2 Löffel Fett, ½ Liter saure, entrahmte Milch, Salz, 2 Löffel Tomatenmark.

Lauch in kleine Stücke schneiden und sehr gut waschen, das Grüne läßt man zurück als Suppengrün. Lagenweise in eine gefettete Form Kartoffelscheiben und Lauchstücke geben, wenig Salz dazwischen streuen und darüber eine dickliche Tunke aus den übrigen Zutaten gießen. 25 Minuten überbacken.

Reis mit Gemüsetunke. 200 g Reis, Gemüsebrühe, 10 g Butter, Salz. 100 g Mohrrüben, 100 g Sellerie, 100 g Petersilienwurzeln mit Grün, 100 g Lauch, etwas Bohnenkraut und Basilikum, Salz, 20 g Fett, 20 g Mehl.

Den Reis läßt man in einer Brühe von Gemüseabfällen aufquellen und mischt unter den festen Brei die Butter. Unterdessen wäscht man alle Gemüse und dreht sie durch die Hackmaschine. Eine helle Einbrenne aus Fett und Mehl wird mit Gemüsebrühe (abgekühlt) gelöscht und das zerkleinerte Gemüse daran gegeben. Man läßt die Tunke einige Zeit kochen und würzt zuletzt mit den Kräutern; Petersilie sollte frisch sein, die andern können getrocknet sein.

H. S.

Zeitgemäße Weihnachtsrezepte.

Pfeffernüsse. Zutaten: 250 g Kunsthonig, 375 g Mehl, 1 Ei oder 1 gehäufter Löffel Milei G, 60 g Zucker, 30 g Haselnußkerne, 1 Teelöffel Pottasche, 5 g Zimtersatz, 5 g Nelkenersatz.

Zucker und Ei schaumig rühren, Mehl und Gewürze dazu, dann den aufgekochten und etwas abgekühlten Honig unter die Masse mischen. Mit bemehlten Händen kleine Kugeln formen, auf ein Blech setzen und bei Mittelhitze backen.

Ausstecherle. Zutaten: 30 g Fett, 100 g Zucker, 1 Ei oder Milei G, eine halbe abgeriebene Zitronenschale, Saft der Zitrone, 1 Tropfen Zitronenöl, ½ Paket Vanillin, etwas Milch, 250—350 g Mehl, ½ Backpulver.

Man rührt Fett, Ei und Zucker schaumig, fügt die Gewürze und das mit Backpulver gemischte, gesiebte Mehl hinzu und knetet, bis der Teig sich ausrollen läßt. Kleine Kuchen ausstechen, mit Milch bestreichen und bei Mittelhitze goldgelb backen.

Feine Honigplätzchen. Zutaten: ¼ Pfd. Kunsthonig, 250 g Zucker, 500 g Mehl, 1—2 Eier oder 1 Ei und ein gehäufter Eßlöffel Milei G. Fett etwa 50 g, kann aber auch fehlen, 1 Messerspitze Natron.

Alle Zutaten vermischen und verkneten, Teig dünn ausrollen, beliebige Formen ausstechen und bei guter Hitze backen.

Gewürzplätzchen. Zutaten: 500 g Mehl, 1 Backpulver, 1 Messerspitze Nelken (Ersatz), 2 Messerspitzen Zimtersatz, 3 Eßlöffel zerlassenes Fett, 1 Ei oder 1 Löffel Sojamehl, 300 g zerlassener Kunsthonig.

Alle Zutaten zusammenrühren und gut kneten. Teig dick ausrollen, runde Plätzchen ausstechen und bei mäßiger Hitze goldbraun backen.

Printen. Zutaten: 125 g Kunsthonig, 125 g Zucker, 2 Löffel Wasser, 250 g Mehl, 1 Löffel Anissamen, Prise Nelkenpfeffer und Zimtersatz, 1 Backpulver.

Man kocht den Honig mit dem Wasser und dem Zucker auf, läßt etwas auskühlen, fügt Anis, Gewürze und Mehl hinzu. Der Teig wird gut vermischt und bleibt 2 Tage stehen. Dann knetet man das Backpulver, mit etwas Mehl vermischt, unter, rollt den Teig aus und schneidet schräge Streifen daraus. Goldbraun backen. Nach dem Erkalten sind die Printen knusprig und müssen trocken aufbewahrt werden.

Sirupplätzchen. Zutaten: 500 g Mehl, 6 Eßlöffel Sirup, 100 g Kunsthonig, 1 Ei, 1 Backpulver, etwas Nelkengewürz.

Kunsthonig und Sirup mit dem Gewürz flüssig machen, Mehl und Backpulver unterrühren. Gut kneten und den Teig dick ausrollen. Kleine, runde Plätzchen ausstechen und bei guter Hitze braun backen.

Echte Pfefferkuchen. Zutaten: 500 g Mehl, 350 g Sirup, 80 g Schmalz, 30 g Margarine, 7 g Pottasche, Prise Zimt, Nelkenpfeffer, 1 Löffel Zitronat.

Aus allen Zutaten einen festen Teig machen, der vier Wochen an warmem Ort stehen muß. Dann wird er ausgerollt, längliche Pfefferkuchen geschnitten, diese mit Rosenwasser bestrichen und gebacken. Danach bekommen sie eine bunte Zuckerglasur.

H. S.

Bücherschau

Landvolk im Werden. Material zum ländlichen Aufbau in den neuen Ostgebieten und zur Gestaltung des dörflichen Lebens. In Gemeinschaft mit Georg Blohm, Walter Christaller, Luise Essig, Herbert Frank, Heinz Hamann, Werner Junge, Friedrich Kann, Artur v. Machui, Herbert Morgen, Josef Müller, J. O. Plassmann, L. W. Ries, Hans-Joachim Schacht, Josef Umlauf, Arnold Zelle, Wilhelm Zoch. Von Konrad Meyer. 376 Seiten Text, 7 Bildseiten, 10 z. T. mehrfarbige Tafeln. Zahlreiche Kartenskizzen und Schaubilder. Preis: gebunden 12.— RM. 1941. Deutsche Landbuchhandlung, Berlin SW 11.

Die Erhaltung und Erneuerung des ländlichen Lebensraumes ist heute als eine entscheidende Schicksalsfrage der Volksgesamtheit erkannt. Die rassischen und blutsmäßigen Kräfte eines jeden Volkes können sich nur dann nachhaltig und ausgiebig entwickeln, wenn es sich auf einer breiten und starken bäuerlichen Lebensgrundlage aufbaut. Diese bäuerliche Volksschicht muß in ihrer Arbeit produktive Werte schaffen können, sie muß genügend Verantwortung und Selbständigkeit besitzen und durch Bodenständigkeit und eine gesunde Besitzauffassung die Ruhe und die Kraft für schöpferische Leistungen gewinnen, die dem Leben des gesamten Volkes zugute kommen. Ebenso wie mit der Pflege der rassischen Kräfte verhält es sich mit der Pflege des wirtschaftlichen Leistungsvermögens des Volkes. Auch dafür schafft allein ein breiter mittelständischer Volksaufbau die erforderlichen Voraussetzungen, der wiederum seine zuverlässige Grundlage in einem gesunden Bauerntum findet. Angesichts der gewaltigen europäischen Raumordnung besitzt die Artung und Stärkung des völkischen Nachwuchses für das Durchhalten aller großen Aufgaben, die das Reich

in Gegenwart und Zukunft zu erfüllen hat, ganz besondere Bedeutung.

Es geht auch nicht an, diese Entscheidung über das künftige Schicksal des deutschen Landvolkes erst späteren Jahren zu überlassen. Die durch den Sieg unserer Waffen erkämpfte Raumausweitung des Reiches, die Umsiedlung von mehr als einer halben Million deutscher Menschen aus den bisherigen Vorpostenstellungen des Deutschtums in die neuen Ostgebiete und die mehr und mehr zu einer grundsätzlichen Lösung drängenden Agrarprobleme des Alltags haben die Siedlungspolitik und die Fragen der Erneuerung des Landvolkes in ein ganz neues Licht gerückt. Denn bei dem Aufbau der neuen Ostgebiete, der zugleich eine Auflockerung des Volksgefühls im Altbestand des Reiches und damit zusammenhängend einen Umbau der ländlichen Verfassung in wichtigen Teilräumen des Altreiches zur Folge haben wird —, bei diesem Aufbau werden gerade Landvolk und Bauerntum im Vordergrund stehen. Sie werden als die entscheidenden Träger und Mittel für die Festigung und Mehrung deutschen Volkstums ihre hohen politischen Funktionen erfüllen und ihre Bewährungsprobe bestehen müssen.

Die großen Gegenwartsaufgaben bringen es mit sich, daß sich die Vorstellungen und Planungen der Aufgaben rascher und sicherer entwickeln als bisher. Das gilt für alle Fragen des ländlichen Lebens: die Betriebsführung, die Arbeitsverfassung, die ländliche Berufserziehung, die Technisierung, die Baugestaltung, die Siedlungsplanung, die Boden- und Landschaftskultur, die Entwicklung von Handwerk, Handel und Gewerbe auf dem Lande, das Verkehrswesen und die Verwaltung. Überall zeigen sich bereits die ersten Ansätze des Handelns und Gestaltens. Es wird eine Zeit lebensstarken und erfolgreichen Aufbaues beginnen, sobald es dem deutschen Volk gelungen ist, seinen Raum zu behaupten und in der Welt zur Geltung zu bringen.

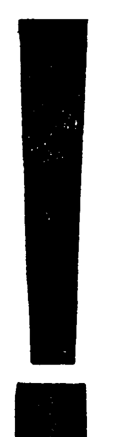
Von diesem ländlichen Aufbau- und Umbauwerk, seinen Gegebenheiten, Zielsetzungen und Erfordernissen handelt das von Professor Konrad Meyer herausgegebene Werk „Landvolk im Werden". Das Buch ist das Ergebnis mehrjähriger Forschung und planmäßiger Beschäftigung mit diesem ganzen Fragenkomplex.

Wir kochen! Von Gewerbeoberlehrerin Käthe Großmann. 6., ver. Aufl. (89 S.) 8°. Kart. 1,20 RM. (Best.-Nr. 6900.) Verlag von B. G. Teubner in Leipzig und Berlin, 1941.

Dieses übersichtliche, handliche und billige Kochbüchlein erscheint in 6. Auflage. Das Buch ist durch Neuaufnahme und Änderung von Rezepten den Erfordernissen der Gegenwart angepaßt. Die knappe Einführung in die Ernährungslehre, mit der das Büchlein beginnt, ist für die Hausfrau eine gute Hilfe. Sie enthält ganz übersichtlich und leicht verständlich nur das, was jede unbedingt wissen muß, um mit Verständnis kochen zu können. Die einzelnen Abschnitte des Rezeptteiles werden mit stichwortartigen Angaben aus der Nahrungsmittelkunde eingeleitet, woran sich Einkaufsregeln sowie Ratschläge für Aufbewahrung und Vorbereitung der verschiedenen Nahrungsmittel schließen. Sodann werden für sämtliche Speisen ausführliche Grundrezepte angegeben, aus denen dann die Anschlußrezepte abgeleitet werden. Auf diese Weise ist ein sehr reichhaltiges Büchlein mit 534 Rezepten entstanden.

Verantwortlich: für den Inhalt: Hauptschriftleiter Dr. phil. Max Winckel, Berlin-Wilmersdorf, Hohenzollerndamm 185. — Verantwortlich für den Anzeigenteil: Richard Schikowski, Berlin-Lankwitz, im Wehrdienst — Stellvertreter Karl Schnell, Berlin-Friedenau. Preisliste 3. — Verlag: Deutsche Verlagsgesellschaft m. b. H., Berlin SW 11. — Druck: Deutsche Zentraldruckerei, Berlin SW 11, Dessauer Straße 6—8.


Essig
SPRITESSIG
KRÄUTERESSIG
WEINESSIG
AROMATISCH UND
MILD SCHMECKEND!
Zum Einmachen, zum Salat-
und für alle Zwecke der Küche!







zum Backen,
zum Kochen,
für den Pudding,
für Kleinkinder



Josef Hartkorn & Sohn
Nährmittelwerk
Koblenz-Neuendorf

Generalvertr. Nordmark
Pinneberg b. Hamburg
Ruf 2598

Im Kampf
um den Sieg
auch Dein Opfer
für Deutschland.

Bezugscheinfrei!

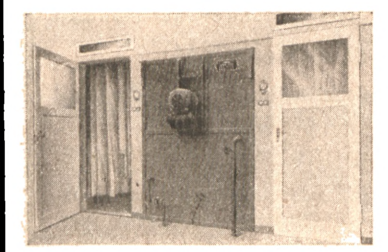
Zum waschen nimm **ALKA**

JADMIN für Berufswäsche

Spart Seife — Chlorfrei — Schont die Wäsche

PALIKO GES. M. B. H., POSEN

Trockenapparate



mit Heißluftzirkulation und Frischluftzuführung für Ein- und Zweikammerbetrieb, geeignet f. Wäsche, Anzüge, Kleider aller Art. Angenehmer Geruch des Trockengutes.

Vertreter allerwärts gesucht.

Dampfkessel Rauchgas-Vorwärmer

Aug. Wenz, Apparatebau-Kesselfabrik

Nürnberg-W, Holbeinstr. 25 Tel. 69002

MOGUNTIA



Pökelsalze *und* **Feinwurst-Gewürze**



Moguntia-Werke Mainz a. Rhein

GEGRÜNDET 1903 Spezialfabrik feiner Gewürz-Präparate Pökel- und Konservierungsmittel

Poulligs Trinkbrühe

Trinkbrühwürfel · Poulligs Bratentunke
Trinkbrühpaste · Poulligs Gulaschtunke
Suppenwürze · Poulligs Kaltschalen
Kochfertige Suppen · Poulligs Eispulver

Caspar Poullig · Gewürzmühle-Nährmittelfabrik · Langenberg-Rhld.

